

**SİYAH
BEYAZ**



**KUSMAK
TO VOMIT**

Bağdagül Demirtürk / Burçin Kaya / Duygu Kornoşor Çınar / Enes Aksoy / Faruk Aşıcı
Gamze Bilmez / Gizem Zeydan / Lütfullah Genç / Meriç Kurt / Metehan Törer / Murat Paralı
Mustafa Anıl Diktepe / Nur Gürdal / Seda Tezcan / Sena Soykök
Umut Kambak / Vafa Afshar / Yasin Bayrakçı

küratör *curator*: Ceren Selmanpakoğlu

14.06.2019 - 09.07.2019

Biriken, yüklenen, sıkışan şeylerin baş döndürücü bulantısı
Yükten vazgeçmemek; Emetofobi
Bulantıyı kontrol etmek istemek
Yükten vazgeçmemek; yükü dayanak kılmak
Öğütülmüş yükün dışarı çıkma isteği
Kendini salıvermek isteyen yük
Aşırı yüklemenin dışarı çıkma, boşalma isteği
Yükün tiksindirici bulantısı
Yükün bulantıyla açığa çıkma arzusu
Yüklemenin, birikmenin boşalması, salıverilmesi
Boşalmayla, salıvermekle yükün de içinin bir anda boşalması
Dışarı atılan yükün bedenden yabancılaşması
Yükün atıfısalığının, kurgusallığının açığa çıkması
Öğütülmüş, atık, yük: Kusmuk
Geriye kalan boşluk
Boşluğun boşalması: Kusmak.

Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim, Heykel ve Seramik bölümleri lisans ve lisansüstü öğrencilerinden bir seçkiyle gerçekleşen Kusmak sergisi; sergide yer alan 18 sanatçının 'yük' olarak gördüğü meseleyi kusarak yeni olasılıklara yönelebilmemesinin bir fırsatıdır. Kusmak sergisi; resim, heykel, fotoğraf, video, yerleştirme gibi farklı disiplinlerde eserlerle sanatçıların, içerik olarak da birbirine hiç benzemeyen yük tasarımlarını geride bırakmalarının bir girişimidir.

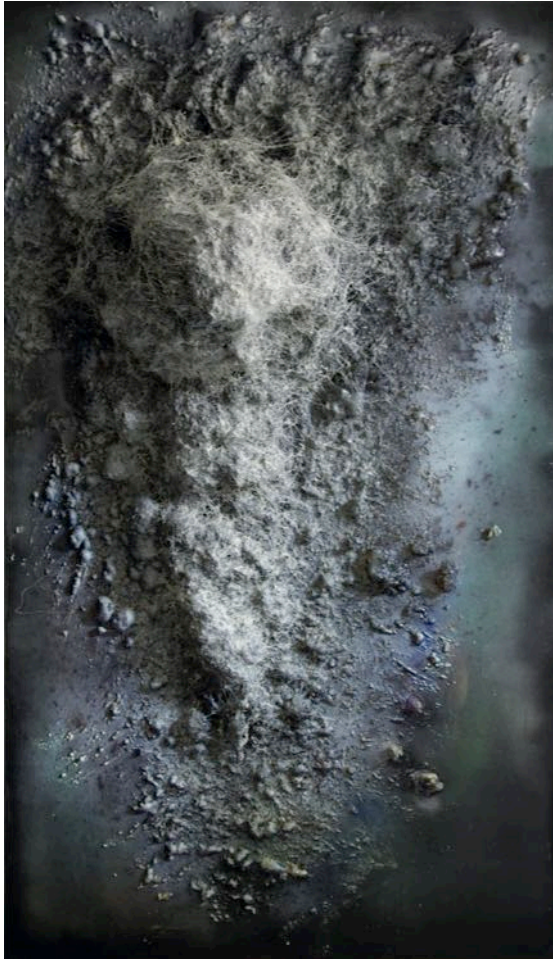
Bu girişimde, çalışmaların tüm değerlendirme aşamalarında danışmanlığıyla destek veren Ceren Erel'e ve sunduğu her türlü imkan ve destek ile bize evini açan Galeri Siyah Beyaz'a çok teşekkür ederiz.

*Dazzling nausea of accumulated, loaded, trapped things
Not giving up the load; Emetophobia
Wanting to control the nausea
Not giving up the load; taking the load as foundation
The desire of the digested load to get out
The desire of the load to self-release
The desire of the overload to discharge
The disgusting nausea of the load
The desire of the load to be released with nausea
The discharge and release of the load
With discharging, a sudden release of the load
Alienation of the load thrown out of the body
Disclosure of the attribution, fictiousness of the load
Digested, waste, load: Vomit
The remaining space
Space emptying: Vomit.*

To Vomit exhibition, realized with a selection of undergraduate and graduate students from Hacettepe University Faculty of Fine Arts, Painting, Sculpture and Ceramics departments, is an opportunity for 18 participant artists to vomit the issues that they see as 'load' and head towards new possibilities.

The exhibition To Vomit is the attempt of the artists to leave behind their load scenarios, with different contents and disciplines, such as painting, sculpture, photography, video, and installation

In this initiative, we would like to thank Ceren Erel, who supported at all stages, and the Gallery Siyah Beyaz, for opening their home to us with all their facilities and support.



BAĞDAGÜL DEMİRTÜRK

Reaksiyon Reaction

Her canlı başka bir canlının ölümünü yaşar. Bir dairenin çemberinde başlangıç ve bitiş aynıdır. Evren sürekli değişim halindedir. Üstünde durulan maddenin etkisi ve tepkisi -kusması- onun direnen davranışdır. Çürüme ilk adımdır, başka bir deyişle, yanıt, çürüme oluşunca başlar ve bazen ne zaman sona ereceği hakkında hiçbir fikrimiz olmaz. Yapıtlar ölü olanın teşhirinden çok, dikkati o statik olduğu varsayılan ama aslında başka yaşam düzlemlerinde devam eden durumun yol açtığı sürece yönelir ve yaşam döngüsünün sürekliliği başlar.

Every creature lives the death of another creature. The beginning and end are the same in the circle of this round. The universe is constantly changing. The effect and the reaction-vommiting of the matter that is focused on is its resistance behavior. Decomposition is the first step, in other words, the answer begins when decay occurs, and sometimes we have no idea when it will end. Rather than the display of the dead, the works tend to focus on the process that is assumed to be static, but in fact caused by the ongoing situation on other living planes, and the continuity of the life cycle begins.

BURÇİN KAYA

Sabır Patience

Sabır, üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini bekleme erdemidir. İçeride atılan bu üzücü olaylar dışarıdan bakıldığında fark edilmeyebilir. Ancak sabır tepe noktaya geldiğinde tahammül edilemez hal alır ve yüklenen, sıkışan üzücü durumlar dışarıya çıkarılmadan evvel, baş döndürücü bulantısı yaşanır.

Patience is the virtue of waiting for them to pass without making a sound in the case of sad situations. things that are kept inside may not be noticed from the outside. However, patience is intolerable when it reaches the peak, and before these situations are taken out, head spinning nausea happens.



DUYGU KOMŞOR ÇINAR

Sahip Olunuş Possession

Sermayenin, kar maksimizasyonu amacıyla hem tüketim yaratmaya hem de yarattığı bu tüketimi arttırmaya yönelik kullandığı en güçlü araçlardan biri reklâmlar olmaktadır. "Sahip Olunuş" adlı eser, reklâmlarda kullanılan sloganların ardında yatan, kişiyi ayrıcalıklı konuma yükseltme vaadiyle kişilerde yaratılan satın alma isteğine ve bu isteğin sonuçlarına dikkat çekmektedir. Sistem yapay yoksunluklar yaratarak bireyleri devamlı tüketime yöneltmekte ve bireyi sonu gelmez tüketim döngüsü içine hapsederek onu hazmedemeyeceği bir meta yoğunluğuna sahip olmaya itmektir. Bu kapsamda bir araç haline indirgenen birey, piyasaca nesneleştirilerek kendi varlığına yabancılaştırılmaktadır. Sonuçta sistem, karşısında muhatap bulamayarak yarattığı özne karikatürlerinin tepkisizliği ile karşılaşmaktadır.

Advertising is one of the most powerful tools that capital uses both to create consumption and to increase the consumption it creates in order to maximize profits. "Possession" draws attention to the purchase request and the results of this desire created in people with the promise to elevate the person to privileged position, which lies behind the slogans used in advertisements. The system leads individuals to continuous consumption by creating artificial deprivations and incarceration the individual into the endless consumption cycle, forcing him to have a concentration of metadata that he cannot digest. In this context, the individual who is reduced to a tool is objected to the market and alienated to its existence. As a result, the system is confronted with the nonresponsiveness of the subject cartoonists created by not finding a partner.



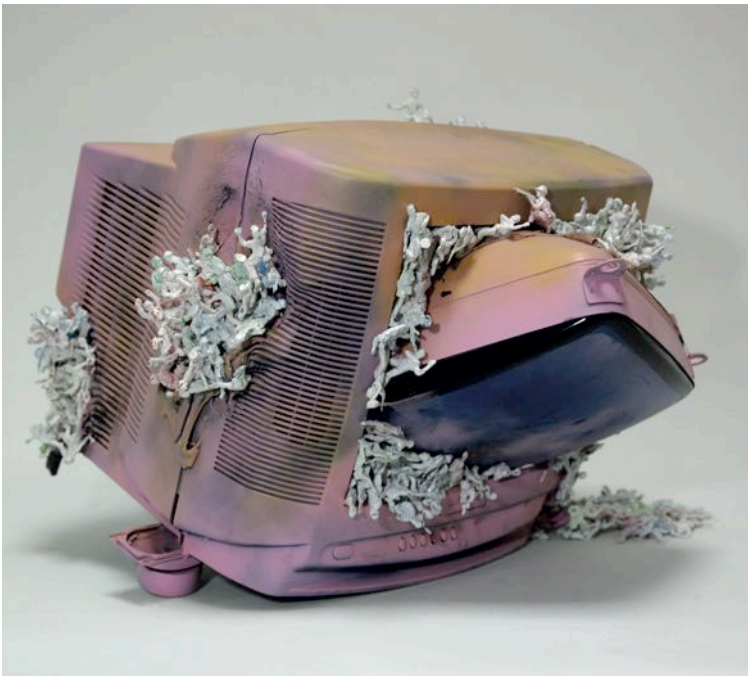


ENES AKSOY

Ivır Zıvır Junk

Sürekli gelişmekte olan dünyanın ve sanayileşmenin getirdiği üretim kolaylığı ile birlikte kullanım malzemelerinde geniş yelpaze seçenekleri oluşmuş ve kullanılmayacak kadar eski olmayan malzemeler yerini daha güzeline ve daha yenisine bırakmıştır. Bu gelişimlerin sonucu tüketim çılgınlığının ortaya çıkmasına sebep olmuştur ve bu oluşumlar, üretim yapan fabrikaların ve bunları kullanan insanların kusmuqları olarak değerlendirilmektedir.

With the ease of production brought by the continuously developing world and industrialization, a wide range of options have been formed in the usage materials and the materials that are not too old to be used have replaced with more and more. The result of these developments has led to the emergence of consumption madness, and these formations are considered to be the vomits of manufacturing factories and people who use them.



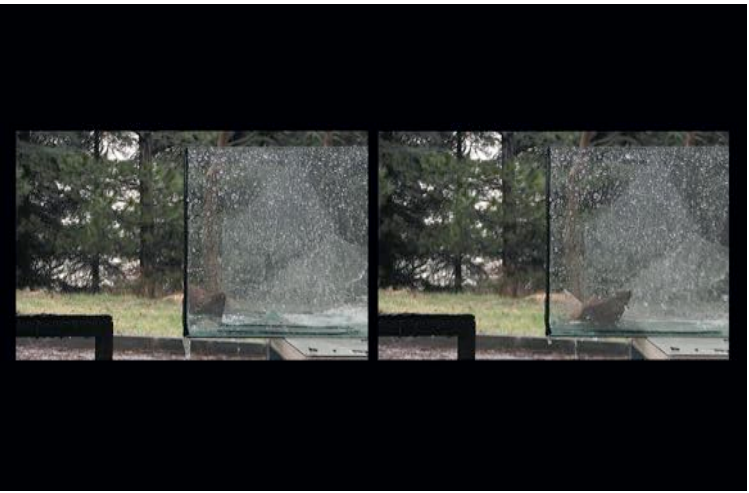
FARUK AŞICI

Halet-i Ruhiye Çöküşlerde

The State of Mind is Falling Down

Medyanın bizlere kattığı yapay kişiliklerin zamanla parçalanması, çökmesi, kişiyi terk etme durumu. Bu benlik ile iletişim becerilerini, yaşamını ilerletmesi ve devam eden bu süreç boyunca kazanılan bu kişilikler arasında "kendini" araması. Yaşam sürecimiz boyunca medyanın bizlere yüklediği temel alışkanlıklar, toplumsal ve bireysel olarak aşılanır. Bu durumda oluşan kişilikler, alışkanlıklar, sahte ve özendirme amaçlı olmalarının yanı sıra nesiller boyu seri bir üretim gibi devam eder. Oluşan çoklu kişilikler ve karmaşa durumu ayrı zamanda bulunduğumuz ruhani bir savaşın sürecidir.

What the media has added to us is that artificial personalities are broken down over time, collapsing, leaving the person. It is the self and communication skills that enhance life and seek "self" among these personalities that have been gained during this ongoing process. The basic habits that the media has imposed on us throughout our life process are instilled socially and individually. In this case, the personality, habits, being false and motivated, continue as a mass production for generations. The situation of multiple personalities and chaos is the process of a spiritual war in which we are at a separate time.



GAMZE BİLMEZ

Yer Edinmeyen Şey Thing That Does Not Take Place

İnsanın ne istediği, nereye ait olduğuna bağlıdır. Bulunduğu konumda iyi hissetmesi, bir yer edindiğinin göstergesidir. Orada mutlu olamaması veya oraya ait hissetmemesi yer edinmemiş olmasıdır. Yer edinilmeyen durumlarda, bulunduğu yerden sürekli kaçma-oradan uzaklaşma isteği doğar ve hep bir yerden bir yere gitmek ister. Gidemediğinden dolayı bir bulantı halindedir. Büyük bir döngünün ortasında kendini bırakmıştır.

Where a person wants depends on where that person belongs to. Feeling good in a position is a sign that he/she has acquired a place. It is that he/he can not be happy there or does not feel there. In cases where there is no place, the wish to escape from where it is, and away from it, arises, and always wants to go from place to place. He's/She's in a state of nausea because he/she can't go. He/She left himself/herself in the middle of a big cycle.



GİZEM ZEYDAN

Tedirgin Anxious

Ve neden kusmak? Rahatsızlık, arınma isteği uyandırır. Çeşitlilik, uyumsuzluk halinde karmaşa yaratır. Karmaşanın yarattığı kargaşa, eyleme geçirir. Bir damla su bile artık potansiyel tetikleyici olur. Ancak ne gerçek anlamıyla ne de mecazen mide boş kalmaz-kalamaz, yaşama şartı bunu gerektirir. O halde sürekli bir devinim var olur. İhtiyaç, biriktirmeyi-doldurmayı tıka basa olmayı koşullar.

Her yolla boşaltım, rahatlatıldığı gibi sonraki dolum için yer açar. Olabilecek en güzel tadıyla ve en berbat, tiksindirici, uyarıcı haliyle yumurta; ondan bağımsız izleyen gözler, yani bizler yer yer hoşnut kalır, çoğu zaman da tiksindiriz gördüklerimizden. Tıpkı sıralanışı gibi sonunda bir arınma, temizlik ama bu bir tekrar öncesi hali. En yalın haliyle kusma. Geriye kalan boşluk, boşluğun doldurulması.

And why throw up? Discomfort awakens the desire to purify. Diversity creates chaos in the event of incompatibility. The chaos of disorder takes action. Even a drop of water is now a potential trigger.

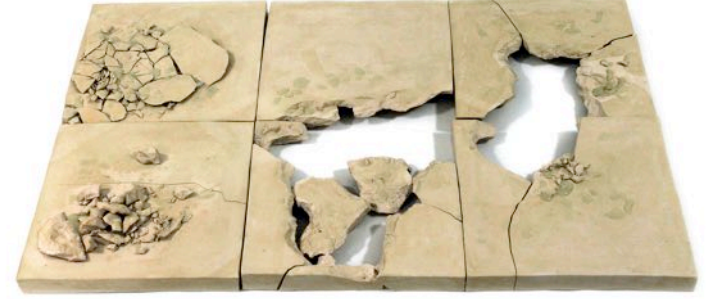
However, neither the real meaning nor metaphorical stomach can remain empty-it requires a living condition. In that case, there is always a perpetual motion. The need is the conditions the act of collecting and filling. In any way, discharge makes room for the next filling as it relieves. The eggs are the best tasting and the most disgusting, gross, stimulating, and the eyes that follow them independently, so we are pleased with the place, and often we are disgusted with what we see. It's sort of a purging, cleansing at the end, but it's a re-pre-state. The simplest form of vomiting. The remaining space of the filling.

LÜTFULLAH GENÇ

Bir Koyarsın Bin Alırsın *You Put One Get A Dozen*

Seramik malzeme ile üretilen endüstriyel nesnelerin kabul görmemiş hatalarını görünür kılmayı hedefleyen çalışmada bu amaca hizmet eden yolda birimin tekrarından faydalanarak kabul görmemiş unsurları -hatayı- kabul ederek bir sistem içerisinde seyirciye yeniden sunar. Kabul edilmeyen atık sistem belli bir düzen içerisinde yeniden sunulur.

In the work which aims to make the industrial objects produced with ceramic material visible, it re-presents them to the audience in a system by accepting the unrecognized elements - errors- by taking advantage of the repetition of the unit on the road serving this purpose. Unacceptable waste system is re-presented in a certain order.



MERİÇ KURT

Kırk Yıllık Kusmak *Forty Years of Throwing Up*

Keyifle yudumlanıp heyecanla kapatılan fincanların dibinde kalanlar yer çekimine karşı akarken, hayatın ne yöne aktığı sorgulanır aslında.

Sadece kahve telvesindeki izlerden anlaşılmayı beklemezsiniz, başka birinin kendi hayatınız hakkında bir şeyler bilmesinin merakıyla, "ya bilirse" korkusunun karışımıdır fal.

İç dünyanızda yaşanan acıları, korkuları, endişeleri, beklentileri, itiraf edemediğiniz sırlarınızı karşı taraftan duymak istersiniz. İçinizde birikenleri onun ağzından kusturmanın aracıdır fincan.

Geride kalan tortu, görüldüğünden çok daha fazlasıdır. Fincandan taşan, "hayatınızdır."

In fact, while the bottom of the cups which were sipped with pleasure and closed with excitement flows against gravity, the direction in which life flows is questioned.

You don't just expect to be understood from the traces of coffee grounds, fortune is a mixture of curiosity and fear that someone else knows something about your own life.

You want to hear the pain, fears, anxieties, expectations, secrets you cannot confess from the opposite side. Cup is the intermediary to vomit what you cumulated deep down inside.

The residue left is much more than it looks. Overflowing from the cup, "is your life."



METEHAN TÖRER

Bebeğim *My Baby*

Bebeğim kafası karışık, depresyonda ve güncel sanatın durumu karşısında aklını yitirmiştir. Kurmaca dünya, toplumdaki ve güncel sanattaki yeri ile dalga geçer. Anlamadığı bu dünya karşısında aklını yitiren bu çalışma en sonunda sinirlerini boşaltır, kusar ve kurmaca dünyadan gerçek dünyaya geçiş yapar.

My baby is confused, depressed and out of her mind facing the current state of art. The fictional world mocks its place in society and contemporary art. Front of this world that he does not understand, this work that has lost his mind finally empties his nerves, vomits and moves from the fictional world to the real world.



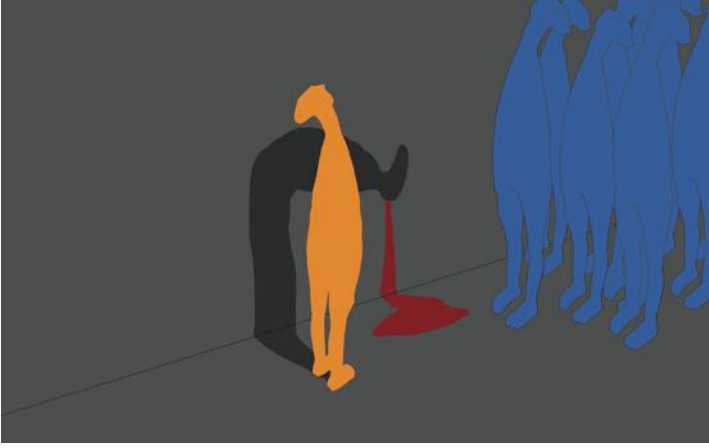
MURAT PARALI

Sıkış! *Stuck!*

İnsan kendi gücüne güvenerek doğa üzerinde bir hüküm sürmektedir. Kendi yaşam alanına hakimiyet kurma isteği, gücün bir nevi zorbalık ifadesidir. Doğaya yapılan bütün yıkım hareketleri aslında insanın kendi kendine yapmış olduğu olumsuz davranışların birer örneğidir. Bu bağlamda, insan tarafından doğanın olumsuz yönde sıkıştırılması, doğanın da insanı sıkıştıracağı anlamına gelmektedir. Yönleri aynı, şiddetleri farklı iki olgunun, yani insan ve doğanın ortak yaşamda birbirine karşılık vermesi kaçınılmazdır. Karşılık sırasını kendinde gören doğanın, biriktirdiği yükün dışarı çıkma isteği insanı zor durumda bırakacaktır.

Human has a rule over nature, relying on his own power. The desire to dominate its own habitat is a kind of expression of tyranny of power. All the destruction of nature is actually an example of the negative behaviors that man has done on his own. In this context, the negative compression of nature by man means that nature will compress man. It is inevitable that the two different facts, namely human and nature, respond to each other in common life. The nature, who sees the order of response, will make it difficult for people to want to go out of the load they have accumulated.





MUSTAFA ANIL DİKTEPE

Duyarsızlık *Insensitivity*

Toplumsal duyarsızlık, duyarsızlık olgusunun tüm topluma yayılmış halidir. Velhasıl, bireyseliğin alıp başını gittiği günümüz dünyasının toplum yapısı tam da bu toplumsal duyarlılığını yitirmiş toplum modelini tanımlamaktadır. Bireyseliğin egemen olduğu toplum içinde yaşayan bireyin, varlığını ispat etmek arzusunun karşılıksız kalması sonucunda ortaya çıkan ağırlık hissiyatı. Kişinin toplumsal duyarsızlık karşısında kendisine yük olarak kabul edebileceğimiz ifade isteğinin bulantı ile açığa çıkma arzusu. Duyarsızlığın veya toplumsal duyarsızlığın engellenmesi için sorgulayan, kendinin farkında olan, amaç belirleyen birey ya da toplum olunmalı. Bu sayede duyarsızlığın içinde amacı olmayan topluma amaç edinmekte yol gösterici etken olmalıdır ki hem kendi içindeki bulantıyı kontrol edebilsin hem de varlığını ispat etmek zorunda kalmasin.

Social desensitization is the phenomenon of desensitization spread throughout the whole society. The social structure of today's world, where individualism takes its place, defines the model of society that has lost its social sensibility. The sense of weight that arises as a result of the desire to prove the existence of the individual living in the society dominated by individualism. A person's desire to express his/her desire to express himself/herself as a burden in the face of social insecurity with nausea. The individual or society who questions to prevent indifference or social indifference must be aware of itself. In this way, there must be a guiding factor in achieving the purpose of the non-purposeful society so that it can control the nausea within itself and not have to prove its existence.



NUR GÜRDAL

Yığın *Stack*

İnce çizgi. Geçip kurtulmak, rahatlamak ya da kalıp, biriktirmek, üstüne eklemek, yığmak. Bir an. Gitmek ya da kalmak. Seçmediğimiz ama eyleme dönüştürdüğümüz her şeyden sorumlu değil miyiz? Tıpkı, şehirler arası otobüslerde “ya kusarsa” diye çocuğun eline tutuşturulan siyah naylon poşet gibi. Kusmayı tetikleyen o tiksindirici naylon kokusu. Hayat bazen çocuğun seçmediği ama elinden bırakmaya çekindiği, korktuğu siyah naylon poşet kadar mide bulandırıcı. Ya bir gün ihtiyaç olursa? Ya bu tiksindirici kokuya dayanamazsam ya artık içimde tutmaktan vazgeçersem ya dayanamayacağım bir noktaya gelirim. Peki ya hiç cesaret edemeyip kullanmam gerekmezse? Seçim senin.

Fine line. To get rid of, to relax, to mould, to accumulate, to add, to pile up. It's a moment. Go or stay. Aren't we responsible for everything we choose but turn into action? It's just like a black plastic bag that gets caught in the boy's hand, "what if he vomits" on intercity buses. That disgusting nylon smell that triggered the vomiting. Life is as nauseous as the black plastic bag that the child sometimes does not choose, but is afraid of letting go of it. What if one day you need it? What if I can't stand this disgusting smell or stop holding it in me anymore, or come to a point where I can't stand it? What if I don't have the guts to drive? The choice is yours.

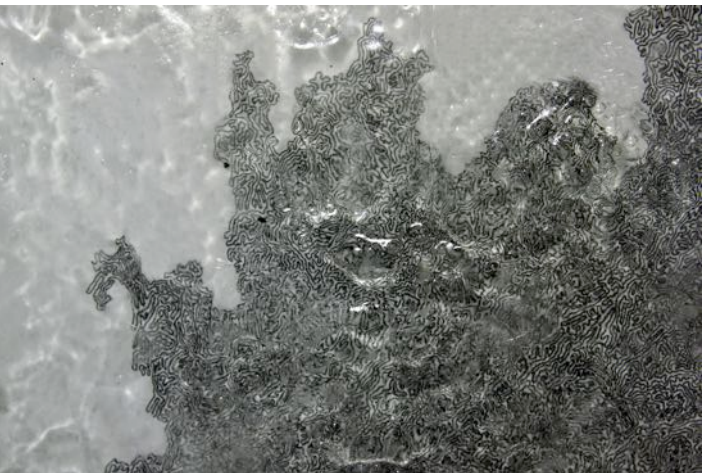


SEDA TEZCAN

Medeniyetin 40. Günü *40th Day of Civilization*

Anadolu'da yaygın olan bir inanışa göre, ölümün gerçekleşmesinin ardından, çürümenin 40. gününde burun düşer. Biri kendi çürüyüşünü izlemeye yetecek kadar hayatta kalabilir. Durdurulamayan ve müdahale edilemeyen ya da edilmeyen bu çürüyüş, yaşamın tanımının ve değerlerinin yitimiyle birlikte, algılamayı durduramayan ve tamamen ölemeyen bir zihnin kusma halidir.

According to a widespread belief in Anatolia, after the death, on the 40th day of rot, nose falls. Someone can survive enough to watch his own rot. This rotting that cannot be stopped and intervened is the vomiting state of a mind that cannot stop perception and die completely, along with the loss of the definition and values of life.



SENA SOYKÖK

Kullanma Kılavuzum *My Instructions for Use*

İnsanı nokta olarak baz aldım. Geldiğimiz bu dünyada nereden başlayacağımızı bilmeyerek geldik. Ve hiçbir şeyi biz seçmedik. Din, dil, ırk, ülken, aileni dâhi sen seçmedin. Sana empoze edilen karakterle bugününü dahi sen seçmedin. Attığın her adım sana bir yol çizdi. Sınırlarını sen çizdin. Ve her gün birilerinin sınırlarını ihlal etmeye çalıştın. Çıktığın yolda ne kadar kendin kalabildin? O yol seni hiç başkalaştırmadı mı ya da? Benim noktam ve benim yolum. Birbirlerine oldukça yakın ama asla birbirine değmeyen çizgiler. Sınırlarım. Sustuklarım, içime gömdüklerim. Kafayı yediklerim. Kendimi yazmak dışında döktüğüm, ağlaya ağlaya karaladıklarım. Benim yolum buydu. Anlatmaya değer bir yolum yoktu. Çizmeye değerlik kısmı çizdim koydum önünüze. Kullanma kılavuzum. Çözmek istiyorsan al koy önüne ve izle. Miden bulanıyorsa yoluma hoş geldin. Yeterince kustum çünkü!

I took the human as a spot. We didn't know where to start in this world we came from. And we didn't choose anything. Religion, language, race, country, you didn't even choose your family. You didn't even choose today with the character that was imposed on you. Every step you take has drawn a path for you. You drew the boundaries. And every day you tried to break someone's boundaries. How long did you stay on your way out? Didn't that road ever alienate you? My point, and my way. Very close to each other, but never touching each other. I'll limit. I shut up, I bury it in me. I had to eat the head. I shed myself out of writing, weeping and weeping. That was my way. I didn't have a way to tell. I drew the value part of the drawing in front of you. I have the manual. If you want to solve it, put it in front of you and watch. Welcome to my way if you're nauseous. Because I threw up enough!

UMUT KAMBAK

Autre

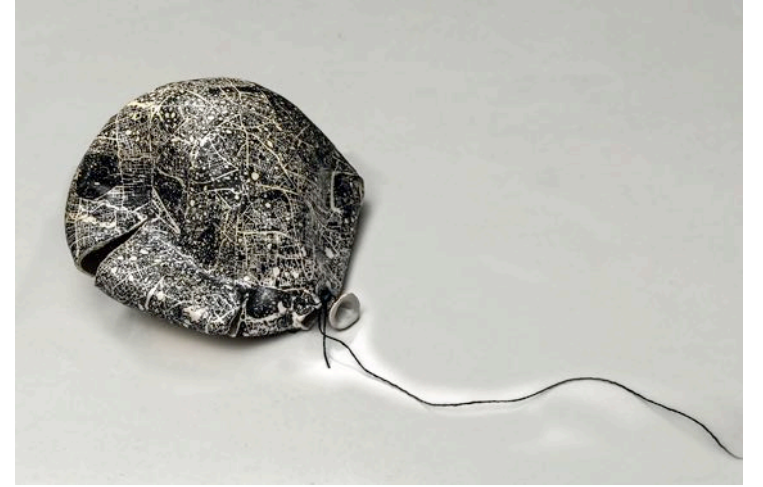
Bireyin kişisel ve toplumsal baskılarının kelime olarak çıkışı ve tekrar kişiye yansımaları ile oluşacak görüntülerde, tüm bu bastırılmış durumların izleyiciyle karşılaşmasıyla istemsiz bir kusmaya sebebiyet verebilir.

The emergence of personal and social pressures of the individual as words and the reflection of the images to the person again, all these suppressed situations can cause involuntary vomiting when the viewer meets.

**VAFA AFSHAR**Barış Balonu *Peace Balloon*

“Barış” deyince bir bulantı duygusuna kapılıyorum. Öyle unutulmuş ki, her geçen gün daha derinde, daha uzakta ve zor bir mevkide bulunur. Barış! Kimsenin hazmedemeyeceği kadar büyük mutluluk! Hayır, bulantımın nedeni barış değil derim sorulsa. Bulantımın nedeni savaşlara sebep olan sınırlar ve savaş yüzünden hayaletlere dönüşen umutsuz ve yorgun şehirlerin çığlığı ve savaş çığlıkları içinde büyüyen öfkelerdir.

When I say 'peace', I get a sense of nausea. It has been so forgotten that every day, it is deeper, further away and in a difficult position. Peace! Happiness that no one can digest! No, I don't think peace is the cause of my nausea. The reason for my confusion is the rage that grew in the cries of war and the screams of desperate and tired cities that turned into ghosts because of the war and the borders that caused wars.

**YASİN BAYRAKCI**Öfkenin Kusmuğunda Boğulmak
Getting Drowned in Vomit of Anger

Öfke, doyurulmamış istekler, karşılanmayan bir beklenti ve beklenmeyen bir sonuç karşısında verilen tepki olarak tanımlanabilir. Öfkeyi doğru biçimde ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünde temel amaç; kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Öfke kontrolü sağlanamadığında, öfke, beyinde belli ödül sistemlerini aktif hale getirir, bilinçte yanılsamalar yaratıp her şeyi kontrol altına almanın mümkün olduğuna bilinci ikna eder ve kişi öfkeyi kusma eylemini gerçekleştirir. Kişi öfkesini saldırganca, yıkıma yönelik kustuğunda sadece kendini kendi kusmuğunda boğmuştur. Bu eylem gerçekleştiğinde, karşılanmayan beklentiler ve istenmeyen sonuçlar yeniden öfkeyi doğurur; kişi öğütülemeyen ve atılamayan öfkenin yarattığı kısır döngüde -kusmuğunda-boğulur.

Anger can be defined as a response to unsatisfied demands, an unexpected expectation, and an unexpected result. Anger control is to gain the ability to express anger correctly. The main purpose of anger control is to gain the ability to express a person's feelings in a way that does not harm him or his surroundings. When anger control cannot be achieved, anger activates certain reward systems in the brain, induces illusions and convinces the consciousness that it is possible to control anything, and makes the person throw up the anger. When a person threw up his rage aggressively, he only drowns himself in his own vomit. When this action takes place, unmet expectations and unwanted results re-ignite anger; a person drowns in the vicious cycle of anger that cannot be taught and discarded.



YENİ SEZONDA GÖRÜŞMEK DİLEĞİYLE

TANZER ARIĞ

27.09.2019 - 21.10.2019



siyah beyaz sanat galerisi www.galerisiyahbeyaz.com galerisiyahbeyaz@gmail.com

ankara Kavaklıdere sok. 3/1-2 Şili Meydanı Kavaklıdere 0312 467 7234

istanbul Maslak Oto Sanayi 2.Kısım 26.sok üst kat no:1051

çeviri *translation* ayşe naz bayam tasarım *design* sera sade