

## Metcezir Mizaç ve Alt Kişilik Tipleri (Değişken ya da Gelgit Doğa)

*Metcezir mizaca mı, yaprak döken mizaca mı sahibiz?  
Anlayabilmenin en kısa yollarından biri, kendimize mevsimlerle  
ilişkili sorular sormaktır.*

Metcezir, Arapça kökenli bir kelime. Ay'ın ve Güneş'in, Dünya üzerine uyguladıkları kütle çekim etkisi nedeni ile okyanuslardaki suyun yükselmesi ve alçalmasına verilen ad. Öngörülemediğinde yıkıcı sonuçları olabilen bir doğa olayı. Yıkıcı etkileri denetim altına alındığında ise enerjiye dönüştürülebiliyor; insandaki gibi.

Metcezir bir doğa olayı ve diğer doğa olayları gibi doğa yasalarına bağlı hareket ediyor. Doğa yasaları varlıklarını sürdürürken, yasaların niçin ve nasıl gerçekleştiğine ilişkin yaklaşımlar (teori) değişebiliyor. Metcezir gibi mevsimler de doğa yasalarının etkisinde gerçekleşiyor. Metcezir Dünyanın Ay, Güneş ve gezegenlerle girdiği yörünge ve uzaklık ilişkisinin bir sonucudur. Mevsimler ise, Dünya'nın Güneş etrafında dönerken oluşturduğu yörünge ve açı ilişkisinin bir sonucudur.

Mevsimler, Dünya'nın kendi dönüş çizgisinin, Güneş'in etrafında döndüğü yörünge ile aynı hizada olmasından kaynaklanır. Bir başka açıdan ifade edilirse; yörünge düzlemi ile Ekvator düzlemi arasındaki yıl içerisinde sürekli değişen açı farklılığı, Dünya'nın Güneş ışınlarını bazen dik ya da dike yakın, bazen orta eğiklikte, bazen de çok eğik almasına neden olduğu için mevsimler oluşur. Dört mevsim (ilkbahar, yaz, sonbahar, kış) yalnız-

ca orta kuşak için geçerli iken, Ekvator ve kutuplar için geçerli değildir. Ayrıca sanıldığı gibi üçer aylık eşit dönemler şeklinde de değildir. Metcezir okyanuslardaki ve denizlerdeki çekilme ve yükselmeleri anlatırken, mevsimler dünya üzerinde yaşanan birbirinden farklı ortalama hava koşullarını anlatır. Dünya'nın Güneş, Ay ve gezegenlerle etkileşmesinin bir sonucu olarak gerçekleşen metcezir ve mevsimler gibi doğa olaylarının, dünya yüzeyindeki canlı ve cansız varlıklar üzerine etkileri vardır.

Dünya'daki canlılığın varlığı ve sürekliliği, canlıların enerji kaynağı olan Güneş'in varlığı ve sürekliliğine bağlıdır. Güneş ışınları bitkiler aracılığıyla kimyasal enerjiye dönüştürülerek depolanır ve besin zinciri içinde diğer canlılara aktarılır. Enerji, fiziksel anlamda iş yapabilme yeteneğidir. Hücre ve organların fonksiyon görebilme ya da diğer bir deyişle iş yapabilme yeteneği de enerji bağımlı bir yetenektir. Dolayısıyla kimyasal enerji hayvan ve insanda mekanik, elektriksel ve ısı enerjisine dönüştürülür.

Sinir sistemi, kimyasal enerjiyi elektriksel iletiye, diğer bir deyişle mesaja çevirerek kullanır. Bu açıdan bakıldığında sinir sistemi, bir güç kaynağından çok, yazılı bilgilerin çeşitli kodlar yardımıyla elektrik sinyalleri şeklinde değişik mesafeler arasında iletildiği telgraf sistemini andırır. Sinir sistemini barındıran canlılarda olup biten ise bilginin yazısız aktarımıdır. Sinir sisteminin en basit görevi bir hücreden diğerine ya da vücudun bir bölgesinden diğerine sinyal iletmektir. Elimize batan cam parçasını, yapılan bir davranışı ya da söylenen bir sözü değerlendirip tepki verme sürecinde, elektriksel ve kimyasal sinyaller kullanılarak bilgi akışı sağlanır.

Sinir sistemi yalnızca beyin ile organ ve dokular arasında haberleşme, eşgüdüm ve yönetimden sorumlu bir sistem değildir. Aynı zamanda sinir hücrelerinden oluşmuş özelleşmiş yapılar aracılığı ile zihinsel süreçler ve duygusal yaşantıların üretim ve denetiminden sorumlu

sistemdir. Dolayısıyla zihinsel süreçler ve duygular, elektrokimyasal aktivitelerdir.

İnsan ve hayvanların beynindeki zihinsel süreçler ve duygusal yaşantıların var olmasına yol açan özelleşmiş yapı ve sinir ağlarının elektriksel aktivitesinin, yarı iletken materyallerdeki elektriksel aktiviteye benzer özellikler taşıdıkları varsayılabilir. Yarı iletken materyaller, oda sıcaklığı gibi normal şartlar altında yalıtkan maddeler gibi davranırlar. Isı, ışık, manyetik etki ve elektriksel gerilim gibi dış etkiler uygulandığında ise iletken hale geçerler. İnsanların da (ruhsal komponentlerin bazı üniteleri devre dışı bırakılsa da hayvanlarda dahil) zihinsel süreç ve duygular açısından özelleşmiş sinir ağları, yarı iletken materyaller gibi dış etkilere açıktır. Güneş ışınlarının açığı ve dalga boyu kompozisyonunun değiştiği dikkate alındığında, yarı iletken doğadaki özelleşmiş sinirsel ağlar, mevsimlerden etkilenir. Azınlık insan beyninin (zihinsel süreçler ve duygusal yaşantılar dikkate alınarak) elektriksel ileti açısından çoğunluk ile karşılaştırıldığında daha düşük seviyede ve yoğunlukta yarı iletken materyaller gibi davrandığını ve bu nedenle dış etkilere görece daha az açık olduğunu varsayabiliriz. Yani mevsimlerden çoğunluğa göre daha düşük yoğunlukta etkilenirler.

Bilimsel veriler ve edindiğimiz ampirik gözlemlere dayalı varsayımlarımız ışığında, Dünya yüzeyinde yaşamış ve yaşamakta olan insanları zihinsel süreç ve duygusal yaşantıları üreten ve denetleyen özelleşmiş sinirsel alan ve ağlar açısından mevsimle (Güneş ışınlarının açığı ve dalga boyları ile) girilen etkileşim dikkate alınarak, iki ruh haline, daha da daraltarak iki mizaca ve onların alt kişilik tiplerine ayıracağız.

Birinci gruptakileri, yarı iletken materyalleri andırdığını varsaydığımız sinir ağlarının varlığı nedeniyle dış etkilere (Mevsim, Güneş) açık olanlar; ‘yaprak döken mizaçlar’ ya da ‘metcezir mizaçlar’ olarak adlandıracğız. Yap-

rak dökken mizaç dememizin nedeni, bitki ve ağaçların çoğunun mevsime bağlı olarak bilinen değişimlerinin olmasıdır. Metcezir mizaç adlandırmasının kullanılması ise, metcezir sözcüğünün insan ruh halini anlatırken edebiyatta ve şiirde bugüne kadar kazandığı mevkii nedeniyledir. Birinci gruptakileri bundan böyle daha net ve keskin ifade ettiğini düşündüğümüz için, metcezir mizaç ve alt kişilik tipleri olarak tanımlayacağız.

İkinci gruptakileri ise, sinir sistemleri dış etkilere (mevsim, güneş) göreceli olarak daha kapalı olduğu için ‘yaprak dökmeyen mizaç’ ve alt kişilik tipleri olarak isimlendireceğiz. İkinci gruptakileri yaprak dökmeyen mizaç olarak adlandırmamızın nedeni, görünürde mevsimsel (güneş ışınlarının geliş açısı ve dalga boyu) değişiklikler geçirmiyor oluşlarıdır. Yaprak dökmeyen mizaç ve alt kişilik tipleri, dün olduğu gibi bugün de azınlıktaki insan tipini oluştururken, çoğunluk insan kitlesini metcezir mizaç ve alt kişilik tipleri oluşturmaktadır.

Mizacın, akademik açıdan bakıldığında üzerinde hemfikir olunan bir tanımı bulunmamaktadır. Gittikçe daha fazla paylaşılan görüş ise mizacın kalıtsal olduğu ve kişiliğin ana iskeletini oluşturduğu düşüncesidir. Mizacı tanımlama çabası insan davranışını anlama çabasının bir ürünüdür. Her tanımlama gayreti, öne çıkarılan ortak özellikleri elle tutulur gözle görünür kılmaya yöneliktir. Tanımlanmayan her şeyle o şey her ne ise girilen ilişki, bir ilişkisizliğe, sınırsızlığa işaret eder.

Kişilik, algısal ve davranışsal farklılıkları çağrıştırır. Öne çıkan tutum ve davranış farklılıkları dikkate alınarak, ana mizaçların, kişilik alt tipleri oluşturulabilir. Her kişiliğin, olaylar ve nesnelerin oluşturduğu dış dünyayı ve kendi gerçekliğini algılama, hissetme, düşünme ve tepki verme açısından, ana karakteristiği diyebileceğimiz özellikleri vardır.

Yarı iletken materyallerin dış etkilere (güneş, mevsim) açık yanları ile ilişkilendirdiğimiz metcezir mizaçla, dış etkilere görece kapalı olduğunu varsaydığımız yarı iletken yaprak dökmeyen mizaçlar arasındaki karakteristik sayılabilecek ana farklılık; zihinsel süreçlerin bileşenlerinden olan akıl, zekâ, algı, dikkat, hafıza ile düşünce süreçlerine eşlik eden duygular ve davranışlardaki sürekliliğin görece varlığı ve yokluğudur.

Metcezir mizaçta duygu ve davranışlar kadar, çoğunlukla algılar, dikkat, hafıza ve düşünceler sürekli yer değiştirir, diğer bir ifadeyle süreklilikleri yoktur. Duygusal açıdan birbirine zıt iki farklı duygu hali vardır. Siyah ve beyaz gibi. Duygu gelgitlerinin dün ya da bugün yaşanmış olaylarla da tam bir ilişkisi yoktur. İniş ve çıkışlar realiteden bağımsız olduğu gibi realite ile uyumsuzdur. Fazla iyi ya da fazla kötü hissetme şeklinde, ‘abartılı’ diyebileceğimiz, duygu halleri vardır. “En ufak şey beni *çok* mutlu hissettiriyor” ya da “en ufak şey beni *çok* kötü hissettiriyor” denilen şey aslında tam da budur. Bu ‘*çok* üzülme’, ‘*çok* endişelenme’, ‘*çok* mutlu olma’ durumudur. Bir başka açıdan bakıldığında, realite ile uyumsuzluk; iyi hissedilmesi gereken bir olayda hiçbir şey duyumsamama ya da kötü hissetmeyi sürdürme, kötü hissedilmesi gereken bir olayda hiçbir şey duyumsamama ya da iyi hissetmeyi sürdürme halidir. Duygusal gelgitler, zamansal açıdan periyodik olabileceği gibi düzensiz de olabilir. Dakika, saat, gün, hafta, ay ölçeğinde değişkenlik gösterebilirler. Met (yükseliş fazı) ile cezir (çöküş fazı) arasında zaman aralıkları uyumsuz olabilir. Biri birkaç saat sürerken diğeri günlerce sürebilir. Fazların sıklığı zamana bağlı olarak ya da dış etkilere (güneş, mevsim) değişebilir. Metcezir mizacın met yani çıkış fazına genellikle istek, mutluluk, heyecan, arzu, coşku gibi pozitif duygular eşlik ederken, cezir dediğimiz iniş fazına, kaygı, korku, üzüntü, mutsuzluk eşlik eder. Çıkış fazına az da olsa negatif duygular eşlik

edebilir. Fazların zaman aralığındaki değişkenliğine benzer bir şekilde, derinliklerinde de zamana ve dış etkilere bağlı farklılıklar oluşur. İniş ya da çıkışın derinlikleri simetrik ya da asimetriktir ve iki faz arasındaki derinlik ilişkisi zamanla değişebilir. Fazlar arasındaki geçişler düzensiz dalgalar seyrinden çok keskin iniş ve çıkışlar şeklindedir. Fazların şiddeti yani duygu yükseliş ve çöküşlerinin derinliği arttıkça, metcezir mizaç doğasındakilerin gerçeklik algıları, realiteye uygun duygu ve davranışlar geliştirmeleri o oranda zorlaşır. Duygu yoğunluğundaki pozitif ya da negatif yöndeki artışa paralel olarak algı, hafıza, dikkat, zekâ ve beceri ile düşünce ve enerjide oluşan denetim dışılık (irade yitimi) ve fonksiyon kayıpları iş, eğitim, sosyal ilişkiler, çift ilişkileri, meslek yaşamı, yaşam ve duygu kalitesinde sorunlara, zorluklara ve psikiyatrik hastalıklara (ve psikiyatrinin alanı içine giren patolojik duygu ve davranışlara) yol açar.

Dışarıdan bakıldığında metcezir mizacın yükselip alçalan doğası iki farklı kişiliğin tek bir bedende nefes aldığı izlenimini vermektedir.

Metcezir mizaçtaki duygusal gelgitler sırasında, diğer bir deyişle iniş ve çıkışlarda, zamana ve dış etkilere bağlı olarak dikkat ve hafızanın performanslarında farklılıklar oluşur. Dikkat ve hafızadaki gelgitler nedeniyle zamanla gelişen fonksiyon yitimleri, verimlilikte de gelgitlere ya da performans kayıplarına yol açar.

Metcezir mizaçtaki duygusal gelgitlere, beklenebileceği gibi algısal gelgitler eşlik eder. İniş ya da çıkış fazındaki duygu içeriğine paralel, bir dış dünya ve kendilik algısı oluşur. Olaylar ve nesneler, değişen algıyla uyum içinde, diğer bir deyişle bir siyah bir beyaz algılanır. Bahçedeki çınar ağacının yaprakları ya da duvarların rengine karşı, duygulara koşut algılar da sürekli yer değiştirir. Oysa renk aynı renk, ağaç aynı ağaç iken, değişen şey metcezir ka-

rakterin ruh halleri, dolayısıyla algı halleridir. Algısal değişikliklere koşut olarak tepkiler/davranışlar da değişir.

Duygusal gelgitlerin içeriğiyle uyumlu düşünceler oluşur. Çıkış fazının istek ve mutluluğuna paralel bir şekilde olup bitenlere, nesnelere ve kendine bakış olumludur. İniş fazında ise kaygı ve mutsuzluğa paralel bir biçimde olup bitenlere, nesnelere ve kendine bakış olumsuzdur. Duygular yeşerirken düşünceler de yeşerir, duygular dökülürken düşünceler de dökülür. Negatif sözcükler ve düşünceler negatif duygulara, pozitif sözcükler ve düşünceler pozitif duygulara kodlanmıştır ya da tam tersi. Metcezir mizacın dar bir grubunda, çıkış fazlarının derinliği arttıkça tersi de olası olabilir. Yani çıkış fazının enerjisine, negatif duygu ve negatif düşünceler eşlik edebilir.

Metcezir mizahta zekâ, dolaylı yollardan etkilenir. Zihinsel sürecin enstrümanlarından biri olan zekânın işlevselliğinin belirleyici unsurları, yine zihinsel sürecin bileşenlerinden olan hafıza ve dikkatin etkinliğine bağlıdır. Metcezir mizacın iniş ve çıkış fazlarının derinliği arttıkça, hafıza ve dikkatin etkinliğinde geçici ya da kalıcı performans değişiklikleri oluşur. Hafıza ve dikkatin negatif yönde etkilenmesi, zekânın işlevini de geçici ya da sürekli bir şekilde olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Performans için zekânın yanı sıra hafıza ve dikkatin varlığına da gereksinim duyulduğundan, gelgitlerin iniş ya da çıkış yönündeki derinliği arttıkça, üretkenlikte de geçici ya da kalıcı kazanç ya da kayıplar oluşur.

Metcezir mizaca sahip olanların çoğunluğu, tek bir konu üzerinde uzun süre yoğunlaşamadıkları gibi, olaylar ve nesneler arasında ilişkilendirme etkinliğini uzun süre gerçekleştiremezler. Çoğunluk metcezir mizacın düşünme eylemi, bütünlük ve derinlikten yoksun, yüzeysel ve kopuktur. Konudan konuya atlayan bir düşünce eylemi içinde olduklarından, bir konuyu sonuçlandırmak ya çok zor ya da olanaksızdır. Bu açıdan bakıldığında, bütünlük ve

sürekli bir taşıyan bir düşünce eyleminden çok, bağlantısız ve kesikli ezber kalıpların yer aldığı düşünce eyleminden söz etmek daha gerçekçi olacaktır. Çoğunluk metcezir mizaç, ezber düşünce kalıpları ile ‘düşünür’. Nesneler ve olaylar zamansız ve bağlantısızdır. Ezberletildiği biçimiyle ‘algılar’ ve ‘düşünür’. Nesneler ve olaylar arasındaki ilişkiyi kurabilme yeteneği olarak bilinen ‘akıl’, çoğunluk metcezir mizaçta genellikle çevrimdışı ve gelgit karakterdedir. Aklın çoğunluk metcezir mizaçtaki gelgit karakteri, metcezir mizacın iki fazlı doğasından kaynaklanır. Fazlardan birinde gelen akıl diğerinde gidebildiği gibi, faz derinliğindeki şiddetlenmeye bağlı olarak dün var olan akıl, hiç gelmeyebilir. Bu durum zamanla ortaya çıkan realiteden kopuk kararları izah açısından, oldukça uygundur.

Metcezir mizacın iniş ve çıkış fazlarına, genellikle aynı yönelime sahip fiziksel enerjideki artış ve azalışlar eşlik eder. Çıkış fazlarına canlılık, hareketlilik, çalışkanlık şeklinde ifade bulan enerji artışı eşlik ederken, iniş fazlarına yorgunluk, halsizlik, tembellik şeklinde enerji düşüşleri eşlik eder. Metcezir mizaç doğasındakilerin azınlık bir kitlesinde, duygusal gelgitlere enerji değişiklikleri eşlik etmez. Bu grup ya ölüncüye değin yüksek enerjili, hareketli ve canlıdır ya da yaşamlarının bir anında, duygusal gelgitlerinin iniş fazına, düşük enerji eşlik etmeye başlar.

Metcezir mizaç doğasındakilerin iniş ve çıkış fazlarının süre ve derinliği (zihinsel süreçler, duygu, davranış ve enerjideki değişkenlik) neden hep aynı kalmıyor da zamana ve dış etkilere bağlı olarak değişebiliyor?

Faz aralığındaki ve derinliğindeki değişimin nedeninin ne olduğuna ilişkin, güncel yaklaşımlardan biri; vücudun bir parçası olan ve zihinsel süreçler, duygu, davranış ve enerjinin varlığı ve etkinliğini düzenleyen sinir sistemindeki özelleşmiş yapılara karşı, bağışıklık sistemi tarafından iltihabi bir tepkinin oluştuğu görüşüdür. Bağışıklık



sistemi olağan koşullarda, vücuda giren bakteri ve virüs gibi hücreleri yabancı olarak algılayıp yok etmeye çalışır. Bağışıklık sistemi hastalıklarında ise, bağışıklıktan sorumlu yapılar kendi bünyesindeki doku, organ ya da sistemleri yabancı gibi algılayıp tahrip etmeye çalışmaktadır. Bağışıklık sisteminin kendi bünyesindeki yapılara karşı girdiği bu zedeleyici ve işlev bozucu saldırının, genetik bir karaktere sahip olduğu söylenebilir. Saldırının seyri, ani ve geçici olduğu gibi yavaş ve kalıcı da olabilir ya da sınırlı olabildiği gibi yaygın bir etki alanına da sahip olabilir. Bu görüş, tıpkı bağışıklık sistemi hastalıkları gibi psikiyatrik hastalıkların da vücudun bağışıklık sisteminin, ruhsal yaşantı için özelleşmiş sinir sistemi yapılarını yabancı olarak algılayıp geçici, tekrarlayıcı ya da kalıcı hedef haline getirebildiğini ileri sürer. Hedefin alanı ise yaygın ya da sınırlı olabilmektedir.

Sinir sistemi hücrelerinin kendini yenileyemediği görüşü, sınırlı olsa da (bugün için işlevsel açıdan katkısının boyutu net değildir) vücuttaki diğer doku hücreleri gibi kendini yenileyebildiği şeklinde değişmektedir. Bu olağan yıkım-yapım süreci yaşa bağlı olarak yıkılma lehine işlemeye başlar. Bizim varsayımımız, yarı iletkenlere benzettiğimiz dış etkilere açık sinir sistemlerinde, bağışıklık sistemiyle bağlantılı bir sorun olmasa da kalıtsal karakterde ve yaşa bağlı olan ya da olmayan genellikle tekrarlayıcı, sınırlı ya da yaygın erken yıkımların olduğudur. Diğer bir deyişle, metcezir mizacına sahip kişilerin ruhsal yaşantılar için özelleşmiş sinir sistemi yapılarında, zamana ve tekrarlı yıkımlara bağlı, iniş çıkış fazlarının sıklığı ve derinliğinde değişimlerin olma olasılığıdır.

Yaprak dökmeyen mizaçlar, metcezir mizaçlar gibi değişken, birbirine zıt, inişli çıkışlı ruh hallerine görece bir şekilde sahip iken farklılık aklın gölgelenememesidir. Duygularda, davranışlarda ve zihinsel süreçlerde (düşünce, algı, akıl, hafıza, dikkat, zekâ) görece bir süreklilik

vardır. Metcezir mizaçta olduğu gibi, ruh hali görünürde bir siyah bir beyaz değildir. Duygudurumdaki görece süreklilik duygularda daha bir gri ton imajını baskın kılar. Duygular realiteyle görece daha ilişkili ve uyumludur. İyi ya da kötü hissetme durumunun bir nedeni olduğu gibi, hissetme derecesi de abartılı değildir. Kısacası yaprak dökmeyen mizaçlar, metcezir mizaçlarla kıyaslandığında ‘duygusal’ değildirler, dış etkilere (güneş, mevsim) duygusal ve fiziksel enerji açısından görece çok daha az etkilenirler.

Yaprak dökmeyen mizaçlarda algı, metcezir mizaçta olduğu kadar değişken değil, görece bir sürekliliğe sahiptir. Renk, ağaç, davranış, söz ya da olaylar gibi herhangi bir şeye karşı, algısal süreçler daha bir korunur durumdadır.

Yaprak dökmeyen mizaçta ‘akıl’ devre dışı değildir. Kurgulanmış ‘akıl’ yeni veriler ışığında sorgulanabilir. Duygusal gelgitler davranışı ve ‘aklı’ etkilemeyecek boyutlarda yaşandığından ‘akıl’ da kalıcıdır.

Dikkat ve hafıza, yaprak dökmeyen mizaçta süreklidir. Gelgit karakterde değildir. Yaşa bağlı hafıza kayıpları dışında hafıza performansı süreklidir. Dikkat süresi dün ne ise bugün de öyle kalır. Sonradan dikkat süresinde değişiklik olmaz. Hafıza ve dikkat düzeyinde zamana ve dış etkilere (güneş, mevsim) bağlı değişkenlik olmadığından, zekâ performansı ve bilişsel becerilerde de değişim olmaz.

Yaprak dökmeyen mizaçların olaylar, nesneler ve kişiler karşısındaki davranışlarında süreklilik vardır. Algı, duygu ve aklın görece sürekliliği davranışların da sürekliliği demektir.

Benzer şekilde fiziksel enerji, yaprak dökmeyen mizaçlar dış etkilere (güneş, mevsim) daha kapalı olduğundan daha fazla süreklilik gösterir.

Yaprak dökmeyen mizaçta, düşünce süreçleri, dikkat süresine bağlı olarak yüzeysel ve kopuk değildir. Derinliği vardır. Her bir konu ya sonuçlandırılır ya da sonuçlandırılmaya yönelik bir düşünce eylemi vardır. Konudan konuya atlamalar görece daha azdır.

Yaprak dökmeyen mizaçların ruhsal (duygu, davranış ve zihinsel süreçler) yaşantılardan sorumlu sinir sistemindeki özelleşmiş alan, yol ve ağları, bağışıklık sisteminin saldırılarına metcezir mizaçla karşılaştırıldığında görece daha az ya da hiç uğramadığından, bütünlüklerini daha çok korurlar. Farklı bir açıdan, varsayımımıza da uygun olarak, sinir sistemindeki bu özelleşmiş yapıların yaprak dökmeyen mizaçlarda metcezir mizaca göre erken yıkıma ya uğramadığı ya da işlevselliği bozmayacak ölçülerde uğradığı söylenebilir.

Görünürdeki davranış, duygu, algı ve düşünceler dikkate alınarak, her iki mizaca ait, farklı alt kişilik tiplerinden söz edilebilir. Metcezir mizaç, gelgit karakterinden dolayı, aynı bünyede iki farklı ve zıt kişiliği bir arada barındırır. Kişiliklerin net bir biçimde fark edilebilir bir hale gelebilmesi, iniş ve çıkışların derinliğinin ve keskinliğinin artmasına bağlıdır. Metcezir mizacın met (yükselme) ve cezir (alçalma) fazlarının duygu ve davranış farklılıklarının fark edilmemesi ya da anlaşılamamasının birkaç farklı nedeni vardır. İlki, o zamana değin süregelen duygu gelgitlerinin denetlenebilir sınırlarda olmasıdır. İkincisi, sıkça rastladığımız şekilde, duygu ve davranış değişikliklerinin düne ya da bugüne ait olaylarla ilişkilendirilmesidir. Üçüncüsü, fazlardan birindeki duygu, düşünce, algı ve davranış özelliklerinin, ardışık ve ilkinde zıt diğer fazdaki duygu ve davranış özelliklerine göre baskın oluşudur. Dördüncüsü ise, çoğunluğun algısının anla sınırlı oluşu, öncesi ve sonrasının olmayışıdır. Böylece algıdaki sınırlılık, zamana yayılmış davranış ve duygu değişkenliğinin farkındalığını, zorlaştırır ya da olanaksızlaştırır.

Metcezir mizacın baskın fazının duygu, düşünce, algı ve davranış özelliklerini dikkate alarak, birçok metcezir mizaç alt kişilik tipi oluşturabiliriz ki, oluşturduğumuz kişilik tipleri şu ana değin yapılandan farklı değildir. Farklılık, dünden bugüne değışik bakış açılarını referans olarak geliştirilen kişilik tiplerinin, kalıcı ve değışmez olduğu inancı ile ilgilidir. Yaprak dökmeyen mizaç ve alt kişilik tipleri için daha fazla geçerli olabilecek genel varsayım, metcezir mizaç için geçerli değildir. Metcezir mizacın kişiliğı tanımlayan baskın fazındaki duygu ve davranışlar, dış etkenlere (güneş, mevsim) ve erken ya da geç ruhsal yaşantılar için özelleşmiş sinir alanları, yolları ve ağların değışimine/yıkımına bağılı olarak değışir. Dominant fazın içeriğinin değışmesi ya da zıt fazın baskın kişiliğe geçişi ile ‘eski kişilik’ yerini ‘yeni kişiliğe’ bırakır. Dolayısıyla alt kişilik tipleri arasında geçiş de olasıdır. Kaygılı biri umursamaz birisine; cıvıl cıvıl renkli biri, sessiz içe dönük birine; sakin ve soğukkanlı biri sinirli birine dönüşebilir. Dönüşme sanıldığı gibi kişisel bir çaba, yaşanan zorluklar ya da hayata ilişkin edinilen deneyimlerin bir sonucu değildir. Ruhsal yaşantılar için özelleşmiş sinirsel alanlar, ağlar ve onların yaşantıyı programlamadaki değışimleri ‘kişilik’ değışimine yol açmaktadır.

Metcezir mizaç baskın fazının davranış, duygu ve algı farklılıklarına göre; hiperaktif tip, obsesif tip, narsistik tip, histrionik tip, agresif tip, kaygılı tip, depresif tip, çekingen tip, sosyal fobik tip, rasyonel tip, duygusal tip, kararsız tip, şüpheli tip, sadistik tip, mazoşist tip, sadomazoşistik tip... Gibi sayısız alt tip ayrımı yapılabilir.

Metcezir mizacın ve alt kişilik tiplerinin karakteristik özelliğı duygu, davranış, düşünce ve algıların yoğunluğu ve derinliğinin kontrol dışılığıdır. Öğrenerek ve eğitilerek farklı algılamının, farklı davranabilmenin ya da farklı hissedebilmenin olası olduğunu yalnızca sanabiliriz. Gerçekte olan ise, faz değışikliklerinin neden olduğu duygu, algı

ve davranışlardaki eslerdir. Yani diğer fazın algı, düşünce, duygu ve davranışlarına geçiştir. Faz geçişleri dışarıdan bakıldığında; kişi isterse farklı davranabiliyor, farklı hissedebiliyor, farklı düşünebiliyor ya da farklı algılayabiliyor hissini uyandırır. Hatta farklılığı yaşayan kişi de “istediğimde yapabiliyorum” gibi algılayabilir. Bu algı ‘ezber aklın’ bir sonucudur.

Metcezir mizaç doğasındakilerin, ruhsal yaşantılar için özelleşmiş sinirsel alan, yol ve ağları, erken sinirsel yaşlanmaya, ‘iltihabi tepki’ ve dış etkilere maruz kaldığından, ruhsal hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. Metcezir mizacın fazlarının, derinlik ve yoğunluk artışının neden olduğu duygu, davranış ve zihinsel süreçlerdeki denetim dışılık, ruhsal hastalıklardaki sorunlu alanlardır. Ruhsal hastalıklarda endişe, hissizlik, korku, mutluluk, mutsuzluk, hüznün, karamsarlık, yalnızlık hissi, utanma... gibi her duygu, tepki ya da tepkisizliği içeren davranış, realite ile uyumsuz olacak derecede abartılı ve uygunsuz bir biçimde yaşanır. Zihinsel süreçlerin bileşenleri olan, algı, hafıza, düşünce, akıl, zekâ ve beceriler de metcezir mizacın iniş ve çıkış fazlarındaki şiddetlenmeye bağlı geçici ya da kalıcı olarak etkilenebilecektir. Ruhsal yaşantılar için özelleşmiş sinirsel yapılar, organların çalışmasını düzenleyen sinir sistemindeki diğer merkezlerle karşılıklı etkileşim içinde çalışır. Bu sinirsel yapılar ve/veya ağlar olağan çalışma ritminin dışına çıktığında, sinir sistemi üzerinden ilişkili diğer organların da çalışma düzeni kısa ya da uzun dönemli bozulabilir. Bu durumda ruhsal hastalıklara eşlik bedensel rahatsızlıklar (baş, kas ve karın ağrısı, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, idrar ve dışkı kaçırma, terleme, yanma ve üşüme hissi, dengesizlik, hatta geçici görme, işitme, koku ve his kayıpları, kaslarda gerginlik, bayılma...) devreye girer. Fiziksel enerji de çoğunlukla gelgitlerin şiddeti ile bağlantılı olarak artar ya da azalır. Fiziksel enerjideki bu değişkenlik aşırı canlılık, içi içine

sığmama, yerinde duramama ya da yorgunluk ve halsizlik olarak kendini gösterebilir. Yaprak dökmeyen mizaçlar, dış etkilere görece kapalı olmasının yanı sıra iltihabi tepkilere ve erken nöronal yaşlanmaya metcezir mizaca göre daha az maruz kaldığı ya da hiç kalmadığı için ruhsal hastalıklara zemin hazırlamaz. Yaprak dökmeyen mizaçlardaki kaygı, korku, hüznün, mutsuzluk halleri ağırlıkla realite ile uyumlu ve durumsaldır. Yani o ruh haline neden olan şey ortadan kalktığında, mevcut duygu da olağan ritmine ve düzeyine geri döner. Yani aklın işlevselliği, yaşanan duygular metcezir mizaçta olduğu gibi yoğun ve derin olmadığından bozulmaz.

Bizim varsayımımız, duyduğunuz ya da size konulan ruhsal hastalık teşhislerinin hepsinin zemininde, metcezir bir doğanın bulunuyor olduğudur. Yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk, bipolar bozukluk (manik depresif hastalık), şizofreni, depresyon, saplantı-zorlantı (obsesif-kompulsif) bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yaygın gelişimsel bozukluklar (otizm, asperger bozukluğu) alzheimer... Gibi, adını duyduğunuz tüm ruhsal hastalıklara kaynaklık eden sinir sisteminin doğası, metcezir mizaca aittir.

Bizim varsayımımıza göre, ruhsal hastalıklara neden olan ‘iltihabi tepkinin’ de ‘erken nöronal yaşlanmanın’ da nedeni, metcezir mizacı dış etkilere açık yarı iletken yapan neden ile aynıdır: Genler.

Genetik kodlarla şekillenmiş metcezir mizacın faz, derinlik ve süre değişkenlikleri ile alt kişilikler arasında geçiş ve ruhsal hastalıkları tetikleyen nedenler arasında:

Mevsimler (güneş ışınlarının dalga boyları ve dünyaya geliş açıları)

Genel anestezi altında yapılan cerrahi operasyonlar

Savaşlar

Doğal afetler (örneğin; deprem, sel, çığ)

Cinsel şiddet, tecavüz

