Másodvirágzás

Milyen gazdag a magyar nyelv! Mennyi szinonimával, milyen sokszínű árnyalással tudunk kifejezni egy egészen hétköznapi, minden embert érintő dolgot is, mint például a negyvenes-ötvenes éveinkben megjelenő változókor!

Mondhatjuk szakszerűen, hogy menopauza vagy klimax, viccelődve, hogy banyakór, nemviccesen, hogy nyanyakór, vagy nevezhetjük korrekten változókornak is, ami kifejezi ennek az életszakasznak a lényegét.
Illetve az élet lényegét, ami az állandó változás!
Hiszen nemcsak az életünk közepén vagyunk folytonos mozgásban, állandó változásban, hanem születésünktől kezdve.
Megszületünk, cseperedünk, kiteljesedünk, elhervadunk, és végül elszáradunk.
Mint egy csodás virág.
Hogy mihez kezdhetünk egy száradófélben lévő csokorral? Nevezhetjük kórónak és kihajíthatjuk a feledés szemétdombjára, de eltehetjük emlékbe is. Néha, amikor majd ránézünk, visszaemlékszünk erőtől duzzadó virágaira, egyenes, törhetetlennek tűnő szárára, árnyat adó, dús erezetű, húsos leveleire, és elmerenghetünk azon, milyen pompás színekben tündökölt, milyen különös illatot áraszott, elbódítva a közelében élőket.

„*Elhull a virág, eliramlik az élet*” – sűrítette Petőfi csodaszép verssorba a jelenséget.
Ez történik velünk, nőkkel és férfiakkal is, és bár mindannyiunkat érint, mégis nehéz megfogni a témát. Hol és mivel kezdődik? Mi számít, és mitől változókornak? Mi változik bennünk, körülöttünk? Egészen mások leszünk a végére, vagy marad bennünk eredendő szubsztanciánkból? – hogy a kérdést a biológiai megközelítés felől a végső filozófiai megoldás felé közelítsük.

A legtöbb, ami található ebben a témában, az vagy orvosi megközelítésű, latin kifejezésekkel teletűzdelt információ, vagy a közösségi médiában csoportokba tömörülők által osztott „virtuális szomszédasszony” infók.

Egy átlagbiológiai- és orvosi háttértudással rendelkező, ámde kíváncsi embernek egyik sem kielégítő, vagy túl sok vagy túl kevés, ezért születtek meg a tabudöngető **MeNŐpauza** és a **MAN♂pauza** című kötetek, amelyek az életközepi válságba betoppanó női- és férfi változókorról szólnak.

A rózsaszínű borítós, Pietàs kötet a nők, a sötétkék, Colosseumos kötet – *az előző folytatásaként* – a férfiak részére tartogat egy-egy izgalmas regényt a főhősök klimax-stratégiáját romantikus történetbe ágyazva, majd azután a témában jártas orvosokkal készült, közérthető interjúk, cikkek magyarázzák hétköznapi szavakkal az inkriminált időszakban lejátszódó folyamatokat, jelenségeket, és segítenek azok megértésében, és átvészelésében.

A játékosan újraalkotott, trendi és pozitív tartalmat hordozó **MeNŐpauza** című kötet főhőse Komoróczy-Gál Nikoletta, aki egy 42 éves, igazi XXI. századi nő. A Nikonak becézett asszony egy 23 éves orvosi egyetemista fiú, egy 16 éves gimnazista lány, és egy 14 éves, általánost végző fiú édesanyja. Férje, Bandi három évvel fiatalabb nála, aki csak a két kisebbik gyerek édesapja. Zuglóban laknak egy családi házban. A család tagjai külön-külön, és együtt élve is sikeresek, mély szereteten és tiszteleten alapuló, bizalmas a kapcsolatuk.
Niko a barátnőjével divatos *mindenmentes* cukrászdát vezet Zuglóban, és igényes művészeti rendezvényeket szervez, ezen kívül művészeket közvetít magánrendezvényekre. A regény

elején szerzi meg oklevelét egy menő budapesti akadémián művészeti menedzser szakon, amelybe azért kezdett bele, mert elméletileg is érdekli, amit a mindennapi gyakorlatban csinál.

Ebbe a hétköznapi idillbe egyszer csak beüt a krach. Niko egyik napról a másikra kedvetlenné, életunttá, fáradékonnyá válik. Migrénnel küzd, alvászavarai lesznek, menstruációja rendezetlenné válik, kajakómákba esik, zugivó lesz, visszaszokik a cigarettára. Munkája mellett hanyagolja a családját is, mert szinte fizikai fájdalmat okoz a velük való törődés.
Az intim házastársi kapcsolat is kárát látja az ő főként pszichés lerobbanásának, szexmegvonásban részesíti a férjét, aki eleinte megértően fogadja ezt, de a későbbiekben máshol keres vigaszt, ami még inkább elkeseríti az önmagát (is) nehezen elviselő nőt.

A bomba a Dolce Vital nevű cukrászdában robban, amikor Niko egy jól fizető, ám gusztustalan kuncsaftot kirúg az irodájából. Hazamegy, az ájultságig leissza magát, miközben férje és barátnő-kollégája már a rendőrséggel keresteti. Ez kissé észre téríti, és elmegy a háziorvoshoz, aki a tünetek alapján menopauzára gyanakodva elküldi őt laborvizsgálatra és javasolja nőgyógyász felkeresését.
A zugivás-, dohányzás-, és az édesség függőség miatt Niko felkeres egy ismerős pszichiátert is, akivel való beszélgetés során felmerül benne a menekülés, a kilépés lehetősége ebből az élethelyzetből.

Hova menne máshova, mint fiához, Mikihez, aki Rómában ösztöndíjas orvostanhallgató. Mivel Niko nem akarja a családja és a vállalkozása pénzét költeni az „elvonulásán", ahogyan nevezi, ezért beáll főzőnőnek a Trastevere egyik XVIII. században épült villájába a fia professzorának apjához, prof Dr. Bernardo Bianchihoz, akinél kosztot, kvártélyt kap a munkájáért cserébe.
Niko izgalmas és sorsfordító tíz hetet tölt Rómában, ahonnan egy kis párizsi kitérő után kívül-belül megújulva, megtalált, új életcéllal tér vissza a családjához. A humorosan, nagy empátiával és emberismerettel, jó jellemábrázolással megírt történetben az olvasó átélheti a romantikus álmaiban megjelenő Róma hétköznapjait.

Az olvasói igényekre reflektálva a regény folytatása 2018. márciusában jelent meg, **MAN♂pauza** címmel, ami Niko férjének, Bandinak a pasisztorija, aki a gyermeke két és három éves kora között „megy gyesre, és írja a saját klimax-blogját", és természetesen ő is megjelenik vigaszért a via Fabricius villájában a professzornál. Bandi helyzetét súlyosbítja munkaalkoholizmusa, majd az abból fakadó kiégettsége, amit egy pánikbetegség tetéz, miközben libidócsökkenéssel járó szexuális alulteljesítés is felbukkan a férfiklimax jellemző tüneteként. Mindeközben lazításként alkoholizál, felpörgetésként narkózik. Niko mindeközben Budapesten marad a két nagyobb gyerekkel, és folyamatosan küzd a három éve kezdett változókora tüneteivel.

A Pauza-trilógia befejező kötetének előzetese:

A regény főhősei, az immár ötvenéves Niko és huszonnégy éves lánya, Lilikém. Komoróczy-Gál Nikoletta egy ötvenéves, négygyermekes, családját és munkáját szerető, ízig-vérig XXI. századi nő, aki negyvenkét éves korában ért a változókorba, és azóta is kemény küzdelmet folytat annak fizikai (hőhullám, migrén, haj- és bőrproblémák, vizelet inkontinencia,

hüvelyszárazság)-, szellemi (feledékenység)- és lelki (hangulatingadozás, dührohamok, függőségekre való hajlam) tüneteivel.
A mellrákkal vívott küzdelme és életközepi válságnak nevezett útkeresése közben a másodszülött gyermeke is kritikus életfázisba kerül. A huszonnégy éves, szállodai menedzsment szakot végzett lányt az elmúlt években elnyelte a drogok, majd az alkohol világa, ráadásul véletlenül egy gyermek is becsúszott, aki felett Niko és férje, Bandi vállalta a gyámságot. A család öt éve Toszkánában él, ahova Zuglóból költöztek. Kemény és kitartó munkával megvalósították álmukat, de nem élhetnek békésen a paradicsomban – mert mint mindig, minden embernek – valami hiányzik a boldogsághoz. Hol egy értő fül, aki meghallgatja a gondokat, hol egy szerető férfi, aki nőnek lát a legnehezebb élethelyzetben is.
Niko az űr betöltésére közösségi média- és plasztikaműtét függő lesz, de amikor a négy gyermek szoptatásától megereszkedett mellét akarja rendbe hozatni, csomót talál a mellében, amit azonnal műteni kell. Betegségét nem mondja el senkinek, csak a pszichiáter Michelének, aki a család barátja, de Niko számára sokkal több, szinte testvéri viszony van köztük. A betegsége és a Michelével való, terápiának is beillő beszélgetések kivezetik őt a függőségeiből, és egy új életfeladattal is felruházza az amúgy sem tétlen asszonyt.
A család castelfortei birtokán pályázati támogatással életmódtábort szervez: rekreációs és rehabilitációs programokat a változókori testi-, szellemi- és pszichés zavarokkal küzdőknek, akiket még az életközepi kiútkeresés feladata is keserít. A tervet férje és kisebb gyermekei, Kisbandi és Bencus is örömmel fogadják.

Eközben Lilikém, az alig egyéves kislányával beköltözik Rómába, ahol a Bianchi család és a Trasteverén élő szomszédok, barátok próbálják őt visszasegíteni őt a helyesnek vélt útra, és mederbe terelni az életét, amit eleinte ő egyáltalán nem akar, és a viselkedésével viszályt szít, bonyodalmakat okoz.
Egy nagy trauma hatására azonban sok külső támogatással, hatalmas lelkierőről tanúbizonyságot téve, és a saját akaraterejét is latba vetve annyira jól sikerül neki a rehabilitáció, hogy az út, amire rátalál, sokkal nagyobb elégedettséggel és boldogsággal kecsegteti őt, mint a rég álmodott.

Mindkét asszony erőfeszítéseit segítik az átélt traumák által az alapvető emberi értékekre rezonáló eszük, humoruk, no meg a józan világba való visszatérés elhatározása után a szerencse és a véletlenek is kísérőtársul szegődnek hozzájuk. Mindketten egy roppant göröngyös belső, lelki utat is megtesznek, aminek a végén rátalálnak önmagukra és visszatalálnak a családjukhoz.

A **MűNŐpauza** kötet *első része* maga a romantikus történetbe ágyazott női életszakaszok bemutatása, a *második részben* edukációs céllal (mivel az előítélet az ismeretlenségtől való félelem, ami a tudatlanságból fakad) szakemberekkel készült interjúk ismertetik a tabutémának számító függőséget, klimaktériumot és a rettegett (mell)rákbetegséget.

A kötet „LILIKÉM-sztorija” felvállaltan a *#metoo!* kampányt erősítő résztörténettel rendelkezik!

A Pauza-trilógia befejező része, az október 19-én megjelenő, és november 8-án bemutatandó **MűNŐpauza** önálló műként is élvezhető, de szerves folytatása a **MeNŐpauza** nőregénynek, és a **MAN♂pauza** pasisztorinak!

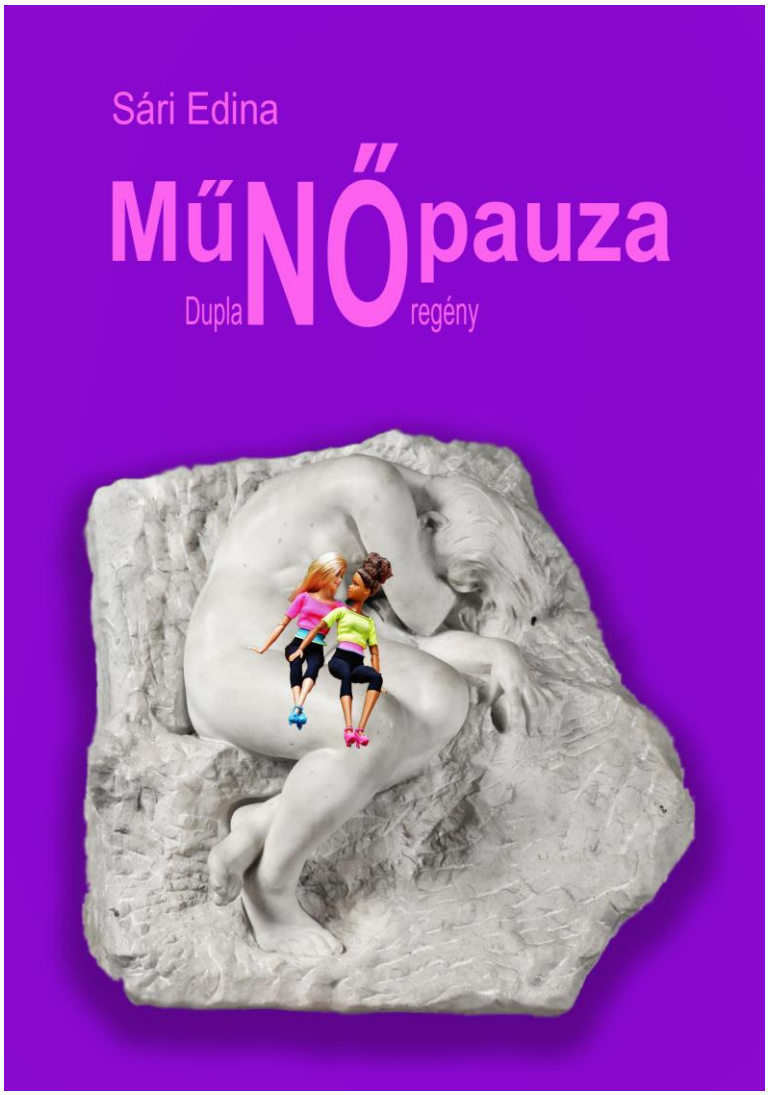
A három kötet izgalmas és sorsfordító nyarak története**,** amelyben az olvasó átélheti a romantikus álmaiban megjelenő Róma és Toszkána hétköznapjait.

Nyár, erotika, latin életérzés, humor, remek ételek, fieszta, barátságok szövődése, válaszok az élet nagy kérdéseire: mind-mind észrevétlenül a kikapcsolódás közbeni kiútkeresésben segítik az olvasót – a főhősnőkkel együtt.

Mindhárom kötet *első része* maga a romantikus történetbe ágyazott változókori életszakasz bemutatása, amikből sok minden megtudható egy negyven- és ötvenpluszos nő és férfi szupertitkos lelki rezdüléseiből. A *második részben* edukációs céllal szakemberekkel készült interjúk és cikkek formájában tárul fel a tabutémának számító klimaktérium.

A könyvek alkotói folyamatát egy pszichiáter és egy pszichoginekológus szakmai hozzáértése kísérte, amint azt már a Nézőpontváltó Egyesület által kiadott, szórakoztató edukációs kötetekben megszokhatta az olvasó.

A Pauza-trilógia (MeNŐ-MAN♂ regények) másik érdekessége, hogy a regényen belül a főhősök blogot írnak. A külső történésektől és a lelki rezdülések megismerésétől lesz egész és kerek a történetük.

Így lesz élő, mai és közösségi, tehát menő, a súlyos társadalmi tabutémának számító, nők és férfiak millióit sújtó banyakórnak, nyanyakórnak, menopauzának, klimaxnak nevezett-csúfolt, de a változás lehetőségének kincses ládikáját magában rejtő változókor.

KÖNYVBEMUTATÓ: 2018. november 8. 17.30 óra Hermina Terasz Café&Grill (Budapest, XVI. Hermina út 17.)