



SEJA HOMEM: A MASCULINIDADE DESMASCARADA*

Guilherme Thiago Riva**

O livro “Seja Homem: a masculinidade desmascarada”, do congolês JJ Bola, radicado em Londres, fala sobre o tema do que é ser homem nos dias de hoje. Com prefácio inspirador do rapper e ativista brasileiro Emicida, o livro quer quebrar os estereótipos de gênero e propõe uma reflexão sobre a pressão que os homens sofrem na sociedade atual. A tradução é de Rafael Spuldar. O autor JJ Bola, que é poeta, escritor e educador, usa suas próprias experiências e observações do mundo para criar um texto acessível e que mexe com os leitores e leitoras, convidando para uma conversa mais profunda sobre o papel dos homens em um mundo que está sempre se transformando.

A obra mistura as vivências pessoais e culturais do autor para refletir sobre como a sociedade cobra que o homem corresponda a um modelo específico, afetando os relacionamentos e gerando uma cultura tóxica que machuca tanto homens, quanto mulheres. JJ Bola fala sobre a importância de ser vulnerável, de ter empatia, e de redefinir o que é ser homem de uma forma mais saudável e inclusiva. Ele compartilha histórias da própria vida e de outros homens, mostrando como é difícil lutar contra essa opressão emocional e como é importante acolher nossas emoções.

O livro tem oito capítulos, cada um falando de características diferentes da masculinidade. Ele começa com "O que é ser homem?", questionando o que a sociedade sempre entendeu como "ser homem". Depois vem "Heranças e bagagens", que mostra

* Resenha da obra: BOLA, JJ. *Seja homem: a masculinidade desmascarada*. Trad. Rafael Spuldar. 2. ed. Porto Alegre: Dublinense, 2020.

** Estudante de Bacharelado em Teologia pela Faculdades EST, bolsista do Programa de Gênero e Religião e membro do Núcleo de Pesquisa de Gênero e Religião da Faculdades EST. E-mail: guilherme.thiago.riva29@gmail.com



como nossa família e o meio onde crescemos influenciam na formação pessoal do ser. Na sequência, apresenta "Sentimentos não são fraqueza", em que o autor rompe com a ideia de que homem não pode sentir ou demonstrar emoções. O capítulo "Relacionamentos e vulnerabilidades" fala sobre como a empatia e o diálogo são importantes nas relações. Em seguida, o capítulo "Trabalho e identidade" explora como o trabalho impacta na nossa visão e construção de masculinidade. O capítulo "Saúde física e mental" sugere a importância de se cuidar sem ter vergonha. Ainda, em "Masculinidade tóxica e privilégios", o autor desafia a pessoa leitora a reconhecer comportamentos problemáticos e, no último capítulo, "O homem que queremos ser", apresenta um caminho mais consciente e leve para ser homem.

Entre os temas centrais tratados estão uma crítica à masculinidade "tradicional" e a busca por uma nova forma de ser homem, mais conectada com as emoções e com as outras pessoas. JJ Bola mostra que a verdadeira força não está em segurar as emoções, mas sim em conseguir expressá-las e demonstrar as vulnerabilidades. Ele propõe que os homens se libertem das regras rígidas oriundas da sociedade patriarcal e ressalta a importância de construir relacionamentos saudáveis e verdadeiros.

Ler o livro do JJ Bola é uma experiência que transforma. Trata-se de uma leitura fácil, e isso ajuda na conexão tanto com o texto, quanto com o autor. Destaca-se a citação "a masculinidade não é um destino, mas uma jornada", pois marca bastante e leva os leitores e leitoras a pensarem sobre suas próprias visões do que é ser homem. Atualmente, o livro se mostra super relevante, tendo em vista que as questões de gênero e o tema das masculinidades tóxicas estão sendo amplamente avaliados na sociedade. As discussões sobre a igualdade de gênero e o rompimento de "papéis tradicionais" são urgentes, e o autor se posiciona diante desse cenário, convidando para essa mudança.

A obra oferece uma nova visão sobre a masculinidade, levando leitores e leitoras a refletirem sobre nossas crenças e atitudes. Quando JJ Bola escreve sobre a vulnerabilidade, por exemplo, ele toca profundamente e pode ajudar muitos homens a se sentirem mais à vontade para explorar suas emoções. É uma leitura recomendada tanto para homens quanto para mulheres, mas, principalmente, para quem quer entender melhor as questões de gênero e buscar uma sociedade igualitária. Em resumo, *Seja Homem: a masculinidade desmascarada* é um convite para refletir e se transformar. É ideal para quem tem disposição de questionar normas hegemônicas e construir uma



experiência de masculinidade autêntica e saudável. Deste modo, se torna uma leitura essencial para quem quer entender, e, também, transformar suas relações e o mundo em que vive.

Recebido em: 18 nov. 2024.

Aceito em: 21 nov. 2024.