

## "Breaking the Chains of Toxic Masculinity: The Struggle Faced by Black Men" Ni Joe Blakely

Sa isang lipunan kung saan ang tradisyonal na mga paniwala ng pagkalalaki ay madalas na nagpapatibay sa mga nakakapinsalang stereotypes, ang mga itim na lalaki ay nakatagpo ng kanilang sarili na nahaharap sa mga natatanging hamon. Ang mga stereotypes na ito, na nakaugat sa makasaysayang konteksto ng panlahi na pang-aapi at mga inaasahan sa kasarian, ay nagpapataw ng isang mahigpit na balangkas na inaasahan ang mga itim na lalaki na maging stoic, agresibo, at malakas. Ang pagpapatuloy ng nakakalason na pagkalalaki ay maaaring magkaroon ng nakapipinsalang epekto sa kanilang kaisipan at emosyonal na kagalingan, pati na rin ang kanilang relasyon sa iba. Sinaliksik ng may-akda na si Bell Hooks ang temang ito sa kanyang libro, "We Real Cool: Black Men and Masculinity," paglalagay sa epekto ng imperyalistang puting supremacist na kapitalistang patriarchy sa mga itim na kalalakihan at ang mga kahihinatnan nito sa mga kababaihan sa kanilang relasyon.

Ang mga panggigipit upang umayon sa mga inaasahan na ito ng pagkalalaki ay maaaring maging labis, na nakakaapekto sa parehong lugar ng trabaho at buhay sa bahay. Sa lugar ng trabaho, ang mga itim na lalaki ay madalas na maramdaman ang pasanin na nakikita bilang "malaki, malakas na tao," na tinawag upang mahawakan ang mga sitwasyon, isang stereotype na maaaring humantong sa mga nakakalason na kapaligiran. Ang mga panggigipit na ito ay maaaring tumulo sa kanilang personal na buhay, na nakakaapekto sa kanilang romantikong relasyon. Ang patuloy na pakikibaka upang mabuhay ang mga inaasahan na ito ay maaaring humantong sa emosyonal na pagsugpo at gawin itong mahirap para sa mga itim na lalaki na makisali sa pagmuni-muni sa sarili, dahil ang kahinaan ay nakikita bilang isang kahinaan.

Ang nakakalason na pagkalalaki ay hindi lamang isang personal na pakikibaka; mayroon din itong mas malawak na implikasyon sa lipunan. Maaari itong humantong sa pagmamaltrato ng mga babaeng itim at hadlangan ang pag-unlad ng mga itim na lalaki. Ang presyon upang mag-proyekto ng isang imahe ng kawalan ng kakayahan at lakas ay madalas na pumipigil sa mga itim na lalaki na humingi ng tulong kapag kailangan nila ito. Ang internalization ng mga isyu sa kalusugan ng kaisipan, alang-alang sa pagpapanatili ng kanilang katinuan, ay nagreresulta sa limitadong pag-access sa propesyonal na tulong. Bukod dito, ang istruktura ng rasismo at sistematikong hindi pagkakapantay-pantay ay higit na kumplikado ang kanilang landas sa kagalingan sa kaisipan. Mahalagang kilalanin ang mga hamong ito, harapin ang mga stereotypes, at itaguyod ang isang mas mahabagin at inclusive na diskarte sa pagkalalaki na sumusuporta sa emosyonal at mental na kagalingan ng mga itim na kalalakihan.