

“La práctica te hace sentir orgulloso” ('You Get Proud by Practicing') por Laura Hershey¹

Si no estás orgulloso
por lo que eres, por lo que dices, por cómo luces;
si cada vez que te detienes
a pensar en ti mismo, no te ves brillar
con luz dorada, no te des por vencido.
Puedes
sentirte orgulloso.
No necesitas
un mejor cuerpo, un espíritu más puro o un doctorado
para sentirte orgulloso.
No necesitas
mucho dinero, un novio apuesto o un buen automóvil.
No es necesario
que seas capaz de caminar ver o escuchar,
o usar palabras complejas y complicadas,
o hacer cualquiera de las cosas que no puedes hacer
para sentirte orgulloso. Un asistente social
no puede hacerte sentir orgulloso
o un médico.
Solo necesitas
más práctica.
La práctica te hace
sentir orgulloso.
Hay muchas maneras de sentirse orgulloso.
Puedes intentar montar a caballo, o esquiar con una pierna,
o tocar la guitarra,
y hacerlo bien o no tan bien,

¹ ["Poema por Laura Hershey: La práctica te hace sentir orgulloso"](#) ('You Get Proud by Practicing'), entrada del blog del proyecto Disability Visibility, 1.o de diciembre de 2014, consultado el 3 de septiembre de 2022.

y alegrarte de haberlo intentado
de cualquier manera.
Puedes mostrar
algo que has hecho
a alguien a quien respetas
y ser feliz con ello sin importar
lo que digan.
Puedes decir
lo que piensas, aunque sepas que
otras personas no piensan lo mismo, y puedes
seguir diciéndolo, aunque te digan
que estás loco.
Puedes sumar tu voz
toda la noche a las voces
de otras ciento cincuenta personas
en un círculo
alrededor de una prisión
donde están detenidos tus hermanos y hermanas
por bloquear autobuses sin ceder
o puedes ser uno de los que están
dentro de la prisión,
sabiendo sobre el círculo que hay fuera.
Puedes expresarle tu amor
a un amigo
sin miedo.
Puedes encontrar a alguien
que te escuche
sin juzgarte o dudar de ti o tener
miedo de ti
y que te permita escucharte quizás
por primera vez.
Todas estas son formas
de sentirse orgulloso.
Ninguna de ellas
son fáciles, pero todas ellas
son posibles. Puedes hacer todas estas cosas
o solo una de ellas una y otra vez.

La práctica te hace
sentir orgulloso.

El poder te hace sentir orgulloso, y el poder
viene en muchas formas finas
flexibles y suntuosas como las alas de una mariposa.

Es música
cuando practicas abrir la boca
y te gusta lo que oyes
porque es el sonido de tu propia
y verdadera voz.

Es la luz del sol
cuando practicas ver
la fuerza y la belleza en todos
incluido tú mismo.

Es la danza
cuando practicas saber
que lo que haces
y la forma en que lo haces
es la forma correcta para ti
y no se puede decir que esté mal.

Todo esto tiene
más poder que las armas o el dinero
o las mentiras.

Todas estas prácticas traen poder, y el poder
te hace sentir orgulloso.

La práctica te hace
sentir orgulloso.

Recuerda, no fuiste tú quien
te hizo sentir avergonzado,
pero eres el que
puede hacerte sentir orgulloso.

Simplemente practica,
practica hasta que te sientas orgulloso, y una vez que estés orgulloso,
sigue practicando para que no se te olvide.

La práctica te hace
sentir orgulloso.