

Ganó 28 medallas olímpicas, la depresión lo marcó, pensó en quitarse la vida y hoy busca ayudar a otros deportistas con su mensaje

15/08/2023



“Quiero cambiar el deporte de la natación. Quiero que la gente hable de ello, piense en ello y tenga ganas de verlo. Quiero que quieran saltar y hacerlo. Ese es mi objetivo”. Con esas palabras es fácil presentar a un hombre que escribió la historia. Porque si hay algo que es fácil de explicar es cómo **Michael Phelps** revolucionó al mundo. Con 15 años, hizo su estreno en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000. Y ocho años más tarde, en Beijing, se coronó con ocho medallas de oro olímpicas.

Eso fue hace 15 años. Pero antes de esa actuación deslumbrante, y un tiempo después, la vida del *Tiburón de*

Baltimore no fue nada fácil. Es más, **sufrió padecimientos que lo hicieron conocer su propio infierno**: adicciones a las drogas y el alcohol lo condujeron por un camino esquivo. Llegó a estar cinco días encerrado en una habitación. Solo junto a su alma dañada.

“Había una parte de mi vida que no quería seguir viva”, confesó hace un tiempo en diálogo con la cadena *CNN*, durante una entrevista en la que puso sobre la mesa sus problemas con la depresión y la salud mental, ya retirado del alto rendimiento tras los Juegos de Río 2016.

Pero para saber cómo llegó Phelps a pensar en quitarse la vida, hay que entender cómo se forjó uno de los mejores deportistas de todos los tiempos. Desde pequeño, Michael quería ser siempre el centro de atención. “Hacía 25 millones de preguntas y, si no pasaba con su triciclo, estaba columpiándose como los monos”, le contó su madre Deborah al *New York Times* durante el éxito en los JJ00 de 2008.

Te puede interesar:**El desafío de volver a nadar en el Sena: cancelación, dudas y promesas para París 2024**

En preescolar, los profesores se quejaban porque no hacía silencio al momento en que se lo pedían y, entre otras cosas, les pegaba codazos a sus compañeros para llamar la atención. En uno de los libros que escribió *“Bajo la superficie: Mi historia”* (Beneath the Surface: My Story), el ex nadador explicó que hablaba demasiado rápido y que no miraba a los ojos a las personas cuando le hablaban. “Simplemente no me podía quedar quieto, se me hacía difícil enfocarme en una cosa a la vez. Tenía que ser parte de todo”, recuerda Michael en una de las citas.

Frente a ese complejo escenario, sumado a los conflictos en su hogar que derivaron en la separación de sus padres cuando tenía siete años, fue que su madre lo llevó a un centro de natación donde ya iban sus otras dos hermanas. “Puede que

usted piense que el primer día que toqué el agua me convertí en algo así como un delfín y que nunca más quise salir de la piscina... De ninguna manera. Lo odiaba. Me refiero a gritos, patadas y puñetazos, y a odiar las gafas de natación”, recordó en su libro que publicó en 2004, mismo año que ganó ocho medallas (seis de oro y dos de plata) en los Juegos de Atenas.



Un joven Phelps durante los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 (Photo by Adam Pretty/Getty Images)

Cuando estaba en la primaria, y luego que una maestra le dijera a su madre que no iba a poder concentrarse nunca en nada, **Phelps fue diagnosticado con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad.** ¿Qué es el TDAH? Un desorden mental que comprende una combinación de problemas persistentes (dificultad para prestar atención, hiperactividad y conducta impulsiva), cuyas síntomas comienzan en la primera infancia y continúan en la adultez.

“Una vez que descubrí cómo nadar, me sentí muy libre. Podía nadar rápido en la piscina, en parte porque al estar allí mi mente se calmaba. En el agua me sentí en control por primera vez”, explicó el hombre de más de 2 metros en su primer libro.

“Mi mamá estaba encantada de que yo nadara porque quería que gastara tanta energía como fuera posible”.

El camino que recorrió Phelps en la natación mundial fue maratónico. A los 10 años ya era considerado un atleta de nivel nacional y cinco años más tarde compitió en el evento más grande para un atleta. Pero fue en el 2008 cuando su figura se convirtió en mundialmente conocida tras colgarse las ocho doradas por ganar los 200 y 400 metros combinados; 100 y 200 metros mariposa; 200 metros libres; relevos 4x100m y 4x200m libres; relevos 4x100m combinados y los 200 metros libres con tiempos de récord mundial absoluto.

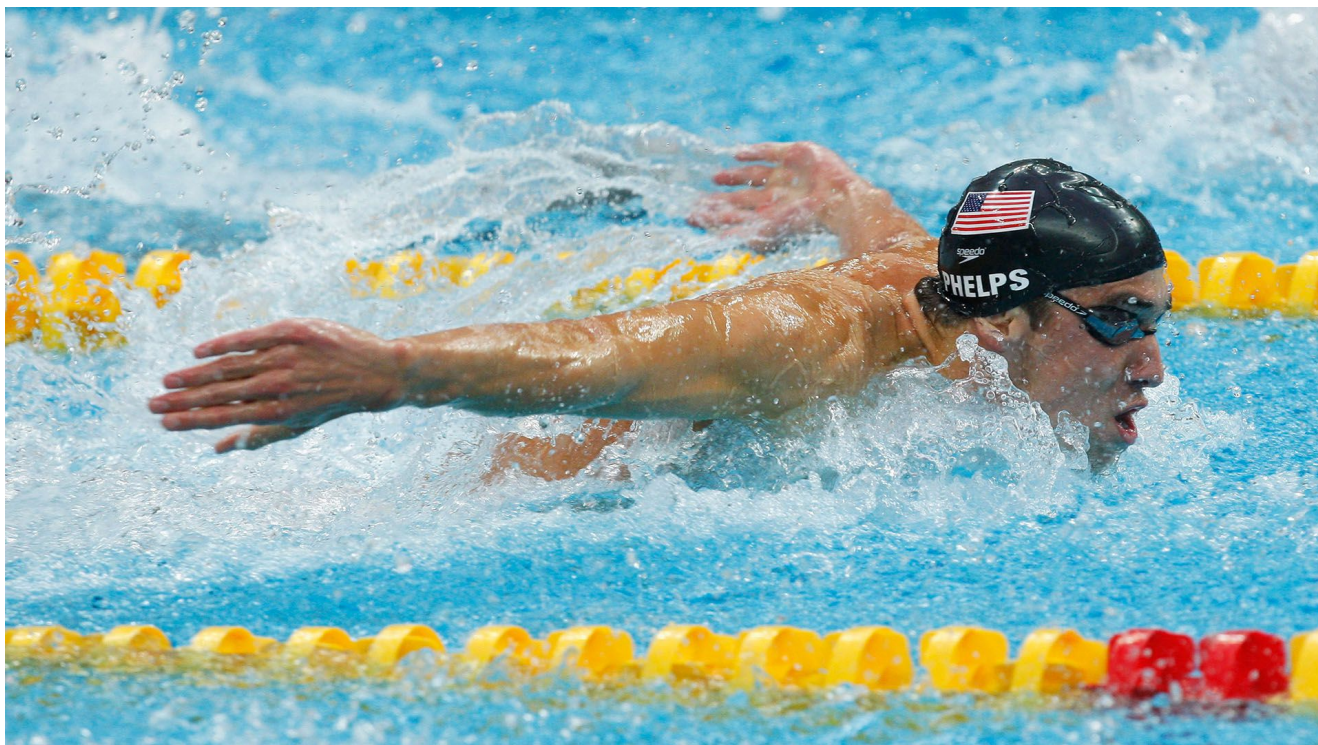
Te puede interesar: **Biles regresó para disfrutar de la gimnasia, pero ¿la gimnasia aprenderá de una vez a disfrutar de Biles?**

Estas conquistas le permitieron batir la histórica marca que tenía otro gran nadador de Estados Unidos como **Mark Spitz**, que ganó siete doradas en la natación en Múnich 1972 . “Los récords se inventaron para batirlos”, se envalentonó Phelps tras superar un registro que tenía más de tres décadas de vigencia.

Pero no fue hasta después de Londres 2012, donde se colgó seis presas, cuatro de ellas de oro y otras dos de plata, cuando sufrió un grave problema de salud. “No quería nadar más, ni siquiera quería vivir más... Entonces pensamos en el suicidio”, confesó en 2018 durante una conferencia de prensa que paralizó al mundo del deporte. “Creo que hay que entender que está bien no estar bien. Había una parte de mí que ya no quería vivir”, confesó sobre la problemática que lo atravesó y lo llevó a consumir alcohol en exceso.

Como sucedió en otros casos, la sociedad estadounidense bajó del pedestal a uno de los ídolos del siglo XXI. Una foto fumando cannabis en una pipa se hizo viral y los fanáticos le reprocharon su actitud sin siquiera conocer por lo que

atravesó tras convertirse en un héroe deportivo para adultos, jóvenes y niños, y en un boom comercial para infinidad de marcas que lo eligieron como un atleta modelo a seguir.



El Tiburón de Baltimore, como fue apodado, logró el récord de 8 medallas de oro hace 15 años en China (Photo by Cameron Spencer/Getty Images)

Una nadadora que estuvo presente en la ciudad de China hace década y media y compartió la pileta del *Cubo de Agua*, el centro acuático de los Juegos Olímpicos en Beijing, habló con **Infobae**. “Es como estar al lado de Messi. Verlo nadar antes del evento en el US Open fue mágico. Verlo, era ver nadar un delfín”, le confesó **Agustina De Giovanni** a este medio. La atleta argentina fue parte de la delegación en el evento multidisciplinario más grande del mundo deportivo.

“Ver el proceso y verlo lograr todo lo que se propuso fue increíble. **Tengamos en cuenta que, como él mismo confesó, estuvo tres años seguidos nadando los 365 días del año. O sea, no paró siquiera una jornada para descansar en su entrenamiento**”, dijo la nadadora oriunda de Santa Fe. De Giovanni también actuó en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004,

el primero con múltiples medallas para Phelps.

Después de retirarse de la natación de alto rendimiento, la argentina se convirtió en una de las referentes mundiales en cómo los atletas deben ejercitar la mentalidad para poder potenciar su rendimiento y mejorar su calidad de vida. Trabajó con los All Blacks, lo hace con futbolistas y deportistas de toda clase, y también creó su “gimnasio mental” en el equipo de la MLS DC United.

“No sólo él dijo ‘me pasa esto’, sino que en la segunda etapa involucró a la mujer y contó cómo es el día a día de vivir con alguien que todavía atraviesa depresión, y que explicó a la gente su relación con la familia y cómo les cuenta a sus hijos que puede no tener un buen día. O sea, **normalizó un tema tabú en el mundo del deporte y en la sociedad**”, analizó Agustina sobre su mensaje conectado a la salud mental.

“Yo estaba en EEUU cuando se difundió la famosa foto en la que estaba consumiendo. Ellos fueron muy crueles con él por su éxito. Lo que hizo Phelps fue ponerle un nombre a la problemática. Salió hablar, es presidente de una fundación que ayuda a personas que tienen problemas mentales. Lo puso en un lugar de luz, le dio visibilidad y entendimiento a una situación que viven miles de personas y a su vez los atletas”, agregó la especialista en el entrenamiento mental de los atletas.

Justamente, el hombre que **cosechó 27 títulos mundiales y logró 39 récords del mundo en el agua** remarcó el valor de su esposa Nicole, ex modelo y Miss California, en su crecimiento para mejorar su salud mental. “Es mi todo, mi roca. Definitivamente no sería quien soy sin ella. Ella fue alguien que realmente me ayudó en mi tiempo más oscuros”, reveló en la nota con CNN de hace cinco años, dos después de su retiro de la natación profesional.

“**Vivo la vida un día a la vez**”, remarcó Phelps, quien en la

actualidad también es parte de la cadena *NBC* como comentarista en las grandes citas de su deporte, ya sea en Mundiales, Juegos Olímpicos o a la hora de los famosos trials de la natación en su país.

En su proceso de sanación, por el que lucha “día a día”, Michael no pierde la ocasión de hablar de la salud mental cada vez que tiene un micrófono o es invitado especial en algún evento. “Me gustaría ser capaz de salvar una vida, si puedo. Para mí eso es más importante que ganar una medalla de oro”, expresó alguien que sirvió de una ayuda inconmensurable para poner en análisis un tema que se vivió a corazón abierto durante la última edición de los Juegos Olímpicos gracias a otra leyenda del deporte estadounidense como Simone Biles.

“Lo que significó la decisión de Phelps de hablar sobre lo que atravesó en su carrera fue decir la verdad. O sea, **abrió un nuevo capítulo en el mundo del deporte**. Él ya tenía su capítulo en el libro por todo lo que logró en la natación, pero fue capaz de empezar un párrafo nuevo relacionado al daño mental que te da nadar ocho horas por días durante 20 años”, concluyó Agustina De Giovanni sobre el impacto que tuvo **el más grande nadador de todos los tiempos**.



Phelps ganó 28 medallas olímpicas en su carrera (Reuters)

Fuente: Infobae