

Kilian Jornet y sus episodios de alucinación: "¿Quién es ese tipo que me está siguiendo?"

El deportista catalán relata algunos de los capítulos de mayor estrés mental sufridos durante sus aventuras en la montaña



Kilian Jornet escribió sobre los episodios de alucinación sufridos en sus desafíos en la montaña.

Andy Cochrane

Kilian Jornet ha reflexionado con honestidad sobre los desafíos más exigentes de su carrera deportiva y los **episodios de alucinación sufridos en situaciones extremas**. El deportista catalán relata que, durante su envite al Everest, experimentó un fenómeno llamado 'El tercer hombre', una fantasía que se revela mediante **la figura de un tipo que le perseguía a unos 20 metros de distancia**. «No puedo verle la cara, no puedo reconocerlo, y sé que es una alucinación, pero no puedo ignorarla. Me siento responsable de esa persona y necesito llevarla a un lugar seguro», escribe rememorando su aventura en el **Himalaya**.

Este tipo de alucinación es muy frecuente entre exploradores, alpinistas y deportistas que enfrentan **situaciones de gran peligro**. Incluso su origen se puede fechar en la expedición antártica que **Shackleton** hizo entre 1914 y 1917, cuando el británico refirió una **presencia invisible** que le ayudó a sobrevivir (según su propio testimonio).

El propio Kilian lo explica de manera sencilla: «Este fenómeno se considera una **respuesta disociativa al estrés extremo**, la fatiga, la hipoxia o el aislamiento. Estas condiciones pueden afectar profundamente al cerebro,

provocando **percepciones alteradas de la realidad**. Se cree que esta fantasía es un intento del propio cerebro para hacer frente a un estrés abrumador y mantener la resiliencia psicológica, pero se diferencia de las alucinaciones tradicionales porque **se percibe como algo reconfortante y no aterrador**».

Un vacío en la memòria



Kilian Jornet relató su episodio de 'El tercer hombre' durante su envite al Everest

La doble cumbre de Kilian Jornet en el Everest fue un capítulo inolvidable de su vida. De hecho, recuerda con todo detalle muchos de los momentos vividos en aquellos días. Así, el deportista catalán describe también las **cuatro horas de vacío que sufrió en su memoria** durante el descenso de la cima. «Seguro que estuve activo, tomando decisiones complejas para encontrar una vía de descenso, así que mi cerebro estaba funcionando y mi cuerpo también. Entonces, **¿Por qué no podía recordar lo que estaba haciendo un segundo antes?**», se pregunta.

Y como gran amante de la anatomía y fisiología humana, trató de buscar respuesta a ese **extraño estímulo**. Al regresar a casa, asegura, llamó a su profesor de psicología de la universidad y lo entendió todo: «Durante la fatiga extrema y el estrés, el cerebro puede **desconectar ciertas funciones, como el registro de recuerdos**, para conservar energía y centrarse en tareas esenciales de supervivencia».

Una sucesión de déjà vu en la montaña

Otro de los capítulos rescatados por Kilian Jornet en su reflexión sucedió durante su proyecto en los Pirineos, cuando hizo cumbre en las 177 cimas de más de

3.000 metros en tan solo 8 días. Cuenta el atleta de Sabadell que, al quinto día, ya con una carga altísima de actividad, falta de sueño y fatiga mental, **perdió el teléfono móvil**. En su terminal llevaba almacenada toda la información sobre la ruta y, además, era el elemento de comunicación con su equipo.

En aquel contexto, asegura Kilian, **se acentuó su situación de aislamiento**. Y no tuvo más solución que recurrir a su memoria para potenciar sus funciones cognitivas y continuar con la travesía. Fue entonces cuando **se sucedieron diversos episodios de déjà vu**, el fenómeno cognitivo más común relacionado con fallos temporales de la memoria. **Duraron varios días** y, de algún modo, esos *déjà vu* le ayudaron a recordar el entorno... Un entorno que «conocía sin haber estado anteriormente en él».

Aquellos ‘**recuerdos no vividos**’ fueron esenciales para mantenerse dentro de la ruta correcta y no desviarse. Asegura Kilian que, de alguna manera, su cerebro estaba recuperando información necesaria para sentirse cómodo con esa situación de desamparo. Incluso **algunos episodios de déjà vu llegaban desde el futuro** y no del pasado, visualizándose en una situación que ocurriría horas después.

En su ensayo Kilian explica también este tipo de alucinación, producida por **un cambio en el funcionamiento del hipocampo**: «En lugar de memorizar el contexto de la acción, almacenarlo y recuperarlo como recuerdo, la fatiga, el estrés y la falta de sueño pueden recuperar el recuerdo incluso antes de percibirlo. Esto funciona cuando **el recuerdo corresponde a algo que está a punto de suceder de manera inmediata**, pero en ocasiones aparecen recuerdos de eventos que ocurrirán más adelante, en un plazo mayor de tiempo».