

Una dieta mediterránea para la paz
Mohamed Nouri - Francisco A. Muñoz
Asociación Alcántara (Marruecos) –
Instituto de la Paz y los Conflictos de la Universidad de Granada (España)¹

La *paz* ha sido asociada en muchas ocasiones con la *salud*, esta última no como ausencia de enfermedades (concepto antiguo) sino como las condiciones (o la condición) que permite desarrollar al máximo las posibilidades físicas y mentales. Algo que no nos debe resultar nada extraño pues en su sentido general la primera se refiere a la *calidad de vida* del conjunto de la sociedad y la segunda de las personas. El *bienestar* del cuerpo de un individuo se equipara al bienestar de las sociedades humanas. Aunque obviamente no son categorías estancas, la paz depende de la situación de las personas y la salud depende en buena medida de las condiciones ambientales. Estas interacciones han sido expresadas en muchas ocasiones a través de la simbología con ideas ligadas con la alimentación y la agricultura. Recordemos, por ejemplo, las grafías chinas de la paz y las representaciones de la *pax* latina en la que aparece una mujer con un cuerno de la abundancia.²

Este parangón -entre salud y paz- puede sernos muy útil para reflexionar sobre las condiciones de las mismas, ya que al fin y al cabo lo que se pretende es conseguir las mejores condiciones de vida para el cuerpo físico y psíquico de las personas o para el cuerpo social. Aunque, evidentemente, existen diversas metodologías de abordar esta salud, desde una medicina alópata que puede llegar a provocar la yatrogénesis, a otras naturistas o tradicionales, todas ellas tienen el mismo objetivo. Es decir existen diversas metodologías para abordar los problemas de salud, la *conflictividad*, de los humanos. Como es fácil de entender estos métodos están a su vez condicionados por los ámbitos culturales donde se insertan.

En el presente trabajo vamos a abundar en los presupuestos de la *dieta nutricional* mediterránea para reafirmar los presupuestos de una *dieta de paz* para el Mediterráneo. Intentaremos reconocer y diagnosticar las condiciones históricas y culturales de partida para poder pensar en un futuro lleno de salud y bienestar.

En el Mediterráneo podemos reconocer muchos aspectos de vitalidad, de salud individual y colectiva, pero igualmente algunas «enfermedades» que afectan a las personas como individuos y como componentes de comunidades. Ambos aspectos deben ser tenidos en cuenta para la planificación de un futuro justo, pacífico y sostenible.

1. Un modo de vida para el bienestar.

La palabra *dieta* proviene del latín «dieta», género de vida, retribución; el sentido original es *lo que se da para vivir*; el actual lo debe a la influencia de «día»: régimen de comidas, particularmente el prescrito a un enfermo. Tiene una segunda acepción relacionada con junta, reunión, puede haber estado relacionada originariamente con el sentido de *casa donde se vive*; en ciertas confederaciones es la reunión extraordinaria de los distintos estados confederados para

¹. Publicado en SAIDI, Khadija y CANO, María José (de.) (2006) *Claves para la Paz en el Mediterráneo*, Tetuán, pp. 120-135.

² Cf. MUÑOZ, Francisco A. (2003) «La paz imperfecta en un universo en conflicto», en MUÑOZ, Francisco A. (ed.) (2001) *La paz imperfecta*, Granada.

tratar de asuntos de interés común. Es decir, sus dos principales significados nos son útiles para nuestro contexto, ambos se refieren a circunstancias potenciadoras de la *vida*, lo que se ingiere y donde se consigue para la salud, para sobrevivir.

Sabemos que de la dieta se encarga la medicina. Esta última palabra procede del latín «medicas», que a su vez lo hace de «medeor» que significa *cuidar, tratar, curar, medicinar, poner remedio, ser bueno contra, luchar contra*. De nuevo la etimología nos es útil para definir lo que queremos conseguir. Es decir, queremos un género de vida que nos permita vivir lo mejor posible y que nos sirva para curar, para remediar los problemas de salud personal y social que podamos padecer.

Ya desde una perspectiva nutricionista se puede comprobar como la ingesta de alimentos depende de una serie de circunstancias personales y ambientales. Se podría decir, por ejemplo, que para el ser humano la obtención de una “recompensa” representa la mayor motivación para la ingestión alimentaria. Y esta recompensa no está incentivada solamente por razones metabólicas o fisiológicas sino también por otras de diverso carácter: “hedonista”, o asociada a la sensación de placer y bienestar que se siente después de su consumo, potenciada por las cualidades organolépticas del alimento; “afectiva”, relativa a las relaciones sociales y la convivencia; “racional”, o adquirida como resultado de las creencias o conocimientos teóricos más o menos válidos acerca de un alimento y sus propiedades como el hecho de no comer cerdo para ser un buen musulmán o judío o simplemente controlar la comida y por tanto el peso.

Sin este sistema cardinal de recompensa, quizás no habría aprendizaje, y se puede decir que el equilibrio entre los tres aspectos esenciales (hedónico, afectivo y cultural) es el que permite establecer una relación armoniosa de los humanos con los alimentos, y por extensión con la naturaleza. Se trata de una verdadera cultura de los alimentos que intenta conseguir el más amplio bienestar. Es decir, conseguir una mayor salud física y psíquica y por consiguiente mayores condiciones para la paz ya que a través de dicho equilibrio se permite satisfacer las distintas necesidades y expectativas (metabólicas y mentales).

Esta “filosofía” es asumida por la medicina naturista que parte del principio de tomar a la persona en su totalidad, no sólo la mente y el cuerpo, sino también en sus condiciones ambientales (relaciones familiares, laborales, con la naturaleza y con el medio conjunto que habita). La enfermedad es un desequilibrio, y la finalidad del tratamiento es restaurar ese equilibrio con la menor agresión posible y, por el contrario, estimulando el buen funcionamiento del organismo. Se puede definir a la medicina naturista como la más biológica de las medicinas, ya que quiere actuar sobre todos los componentes básicos del organismo (las células, el sistema nervioso, etc.) proveyéndolos de las sustancias que cada uno de ellos necesita para cumplir con sus funciones en armonía con el contexto donde se integra. El origen de las enfermedades puede ser variado (mente: tristeza, alegría, susto, temores; cuerpo: cefaleas, alteraciones digestivas, etc.; familiares: tendencia a la diabetes, artrosis, etc.; laborales: ambientes con humo de cigarrillos, trabajos insalubres, etc.; relacionadas con la naturaleza y el medio ambiente: relacionadas con el clima, contaminación, infecciones o parasitosis, etc.) y por lo tanto el tratamiento debe ser múltiple e integral a la par.

Otra de las características de esta medicina es utilizar terapéuticamente estímulos naturales como el agua, el aire, las plantas, la alimentación, ejercicios, actitudes, etc., de modo que los hábitos nocivos son eliminados al mismo tiempo que se afronta el tratamiento del enfermo. Se eliminan factores de riesgo y se efectúa un tratamiento dietético complementario para pacientes de diversas enfermedades crónicas.

El propio Hipócrates, griego del s. VI a.C., confiaba en los poderes curativos de la naturaleza (*vix medicatrix natura*) y en evitar hacer daño (*primum non nocere*). Aquellos antiguos preceptos médicos son la base de los tratamientos naturales, tratamientos que llevan a la «curación» en forma *suave, duradera y sostenida*. Aunque si la lesión es muy antigua o muy extensa, difícilmente podrá mejorarse usando solamente terapéuticas naturales. En ese caso es necesaria la complementación con tratamientos más agresivos (como cirugía, drogas, antibióticos o trasplante de órganos) que de ningún modo interfieren en el proceso de curación natural.

Sírvanos de ejemplo alternativo la «risoterapia», que podríamos identificar con la capacidad de expresar la felicidad, de reconocer el bienestar. Se plantea como un vehículo para lograr la relajación, potenciando las capacidades de sentir, crear y amar. Podemos reconocer en diferentes culturas desde hace siglos la importancia dada a la risa y el sentido del humor y su promoción como forma de relación social. Su principio básico reside en que la risa estimula, entre otros, el sistema nervioso y éste, como respuesta, libera unas sustancias entre las que se encuentran las endorfinas (hormonas de la felicidad), que actúan sobre el sistema inmune y el endocrino, mejorando el bienestar y acelerando la recuperación en procesos patológicos.

Existen diversas técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo al relacionarnos con los demás para lograr la risa o la carcajada, como son la expresión corporal, el juego, los ejercicios de relajación, los masajes, o la danza. Al reír no pensamos y conseguimos fuerza, ilusión, gozo, positivismo, intensidad. Se trata, en definitiva, de técnicas para reír de manera natural y sana que transformen el estado emocional individual. La consecuencia de todo ello lleva a múltiples beneficios, tales como la eliminación del estrés, de la ansiedad, depresión, tensiones, dolores, insomnio, problemas cardiovasculares o respiratorios.

Y ya que estamos en el Mediterráneo por qué no pensar en la hidroterapia como otra medicina curativa y alternativa que persigue el empleo del agua como agente terapéutico en cualquier estado físico (líquido, sólido o gaseoso), utilizando sus características físicas y químicas, para contribuir al alivio y curación de diversas enfermedades. Consiste en el tratamiento de todo el cuerpo o de algunas de sus partes con agua a temperaturas variadas. El agua es un elemento esencial para el organismo. Tanto su ingestión y su uso en baños de limpieza diarios, como su aplicación a través de métodos específicos, constituyen una manera de utilizar la naturaleza para conseguir el equilibrio del cuerpo.

2. Una dieta mediterránea.

Permítannos que utilicemos las excelencias para la alimentación y la salud de la *dieta mediterránea*, reconocida por todos los nutricionistas, para pensar en un bienestar humano más amplio, para sugerir recomendaciones para la «salud» de la paz.

2.1. Cultura alimentaria

Las interacciones directas con la calidad de vida, como lo reconocen todos los «índices de desarrollo humano», que colocan como uno de los indicadores fundamentales a la salud, nos permiten avanzar en este sentido. La aplicación al Mediterráneo es posible porque sabemos que la cultura mediterránea se ha fraguado gracias a las experiencias «compartidas» de miles de años, en las que las comunidades han compartido aprendizajes y experiencias. Una “cultura”, basada

en el “cultivo” de productos sabiamente seleccionados a lo largo de los siglos.

La mayor parte de los alimentos consumidos en el Mediterráneo lo son gracias a su adaptación a sus ecosistemas, al uso tradicional, desde hace siglos y milenios. En efecto, frente a algunos que se podrían considerar “autóctonos” encontramos otros importados de diversos orígenes pero que se han “adaptado” bien a este entorno. Veamos algunos ejemplos: el maíz, el tomate, el pimiento, el calabacín y la patata fueron introducidos desde América; de la India y Asia en general proviene el sésamo, la berenjena, el pepino, los garbanzos, el arroz, el melocotón y los cítricos; el melón y la sandía provienen de África; mientras que el trigo, el centeno, la cebolla, el ajo, la viña, el olivo, el higo, los guisantes, las habas, el cordero y la cabra son productos autóctonos de Oriente Medio y Oriente Próximo.

2.2. Estudios e investigaciones científicas.

Diversos “simposia” y congresos han reconocido y recomendado la relación armónica que estos hábitos pueden establecer entre el cuerpo, la mente, los procesos de socialización y la constitución de la propia sociedad.³

Asimismo, los presupuestos de esta dieta pueden ser coincidentes con las visiones no fragmentarias del ser humano, que quieren tener en consideración todos los aspectos que más o menos cercanos y relacionados con el ser humano. Últimamente desde la perspectiva de la transdisciplinariedad como metodología para afrontar la complejidad de la realidad en la que nos insertamos -que supone indirectamente una crítica a determinados aspectos de la modernidad-.

Hoy en día, podríamos definir o resumir el modelo alimenticio mediterráneo como una alimentación abundante en minerales, fibras y vitaminas provenientes de cereales, verduras, frutas y leguminosas y cuyos rasgos fundamentales son: un consumo moderado de energía (1900-2300 Kilocalorías/día/habitante), los cereales (cuscus, tabulé, migas y pastas) y las verduras son el corazón de las comidas, la carne y el pescado (proteínas animales) sirven para dar sabor, las ensaladas son aliñadas con el aceite de oliva, la presencia de frutas (cítricos y cucurbitáceos) en todas las comidas, quesos (derivados de leche desprovistos de lactosa) mezclados con ensaladas (fetta/Grecia, ricota/Italia, queso fresco en los países árabes del Mediterráneo), simplicidad de las preparaciones (mezclas estudiadas que potencian el sabor), sabores ácidos (limón y vinagre) y aromatizados (ajo, cebolla, especies e hierbas), vino y té (antioxidantes),

Cabe resaltar como a la dieta alimenticia, propiamente dicha, hay que añadir su asociación con elementos sociales y culturales como las comidas estructuradas y compartidas, además de condiciones medioambientales favorables (sol) que permiten paseos, fiestas callejeras, bailes, terrazas, convivencia en las calles e, incluso, la siesta.

El interés por los efectos beneficiosos de la dieta mediterránea sobre la salud despertó en los años sesenta con el estudio llamado “7 países” (Seven Countries, A. Keys) sobre la incidencia de mortalidad coronaria. Los resultados obtenidos reflejaron una baja tasa de cardiopatía isquémica en Creta comparado con Finlandia y la existencia de un gradiente Norte-Sur en la incidencia de las enfermedades metabólicas.

³. Que a su vez reclaman todas las relaciones «trans» que vinculen a personas, culturas, religiones y, asimismo, a las disciplinas encargadas de estudiarlas y de fomentar, en definitiva, su optimización.

El estudio MONICA (1985-1994) (Monitoring trends in Cardiovascular disease) que fue el estudio epidemiológico más grande hasta aquella fecha (27 países, 7.2 millones de personas, coordinado por la OMS) confirmó la existencia de dicho gradiente Norte-Sur en la incidencia de las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades (Cáncer incluido) tanto dentro de un mismo país como entre países distintos y consagró el papel de la dieta en la incidencia de estas enfermedades.

El último estudio SUVIMAX (suplementación en vitaminas, minerales y antioxidantes pero en dosis nutricionales) dejó muy claro los efectos beneficiosos de estos micronutrientes en la prevención del estrés oxidativo, principal causa de distintas enfermedades metabólicas y por consiguiente la importancia de la dieta mediterránea. El estudio destacó también la importancia de los factores medioambientales (teoría del ensoleamiento) en la disminución del estrés oxidativo celular y de la depresión.

Como se puede comprobar, gran parte de su éxito es debido a la identificación con muchos de los preceptos naturistas de la dietética y de la medicina, en los que prima la salud general del organismo. En efecto, la dieta mediterránea no hace hincapié sobre un solo alimento (alimento) en particular sino sobre el conjunto de la dieta, sobre su equilibrio, donde las virtudes y las ventajas son compartidas y las carencias de un alimento son suplidas por otro y viceversa.

Podríamos decir que es una dieta sin conflictos, donde ningún alimento o nutriente domina a los demás, es decir donde hay un justo reparto de papeles, una democracia participativa, donde plantas y hortalizas más singulares y baratas tienen el mismo interés que el de las proteínas animales más caras y de más alto valor biológico.

2.3. Una nutrición equilibrada y armónica

Una dieta, un “modo de ser” unitariamente al ser humano y las sociedades, con características solidarias y complementarias es capaz de generar verdaderas condiciones de paz tanto en el entorno, es decir con el medioambiente (diversificación de las fuentes de alimentos) como internas (para el que la consume o para el que lo vive). En efecto, las pautas alimentarias permiten una respecto a la naturaleza y una mayor sociabilidad y mayor salud psíquica (menor índice de depresión y suicidios). Pues esta forma de ser mediterránea permite conciliar entre los aspectos metabólico, hedónico, afectivo e ideal de la nutrición, es decir satisfacer al máximo las expectativas tanto físicas como psíquicas de las personas y por tanto abordar el sistema cardinal de recompensa sin carencias de un aspecto u otro.

El concepto de dieta mediterránea es, pues, fruto del azar y de la necesidad, que, a través de los tiempos, ha dado lugar a una forma común de alimentarse en los países de este entorno. Azar en el descubrimiento de determinadas propiedades de los alimentos y la necesidad de mantener su uso gracias a sus beneficiosas propiedades. Las características de la dieta mediterránea se basan en la *variedad* de sus ingredientes, en la *proporcionalidad* adecuada de sus componentes fundamentales, e incluso *frugalidad* y la *austeridad* en la ingestión de los mismos.

Podemos reconocer como la dieta mediterránea es resultado de una adaptación *armónica* al medio ambiente, a su clima, a su flora y su fauna, a los productos que de él se pueden obtener, que incluye, por lo normal, cierta sencillez de preparación. Ello supone una significativa

coincidencia con los criterios de *desarrollo sostenible*, tanto en el menor gasto de energías posibles en su obtención, pues lo que prima la adaptación al ecosistema, sistemas tradicionales, cercanía, y en su elaboración, poco sofisticada, reutilización de los productos y sus desechos, como en el mantenimiento de los ecosistemas (adaptado a las condiciones climáticas -temperaturas y lluvias-, características de las tierras, etc.), el reforzamiento de la diversidad cultural y biológica, esencial para la salud de la Tierra y sus habitantes, y la conservación de las condiciones de aprovechamiento de las tierras para las generaciones futuras.

Existe un aspecto normalmente no reconocido pero que nosotros queremos incluir, la gestión de los alimentos pertenece al mundo de lo doméstico en el que, por razones de género, las mujeres son las encargadas de reproducir en sus mejores condiciones posibles la vida. Son las mujeres, las que con su bondad y altruismo permiten que los miembros de la familia satisfagan sus necesidades, son ellas las que, de acuerdo con los ritmos de la naturaleza, gestionan los nutrientes con el menor gasto de energía y con los mejores resultados para la salud.

Y, finalmente, esta asociado a una *cultura pública y festiva*, democrática en su sentido más amplio. Todo ello hace que la tendencia actual sea reivindicar las costumbres dietéticas tradicionales y la recuperación del legado cultural histórico de aquellas costumbres que reconocemos de gran utilidad para nuestro bienestar.

Por contra, la *unitariedad* de la dieta mediterránea no debe ocultarnos como las culturas, y las propias religiones, establecen determinadas variaciones condicionadas por los recursos de cada ecosistema donde se ubican y por las particularidades y vicisitudes de sus historias. Sin embargo, una perspectiva *intercultural y transcultural* posible, ya que los alimentos proceden de los descubrimientos y puesta en producción que diversas culturas locales han hecho de los recursos, pero sus procesos finales de elaboración, en la inmensa mayoría de las ocasiones, son debidos a préstamos mutuos. Después, han compartido los mecanismos de obtención y preparación de los alimentos, dando lugar, en esta relación, a nuevas formas de aprovechamiento.

A través de la historia mediterránea podemos reconocer esta transculturalidad que ha servido para que, a lo largo del tiempo, las comunidades garanticen su existencia y continuidad. Podemos considerar que, desde que los habitantes de Creta, allá por el segundo milenio antes de nuestra era, comenzaron a crear la realidad mediterránea pasando por Micenas, Fenicia, Grecia, Roma, Bizancio, la cultura islámica, las repúblicas italianas, el Imperio Otomano ...

Ahora que sabemos lo que significa una dieta mediterránea, que conocemos de sus cualidades, tales como ser variada, proporcionada, frugal, austera, pública, festiva, intercultural y sostenible, nos cabe pensar si éstas lo son para un bienestar que alcance a la regulación pacífica de los conflictos, la consecución de la paz en este ámbito.

Ahora bien, antes de desarrollar estos conceptos, conviene señalar que el modo de vida mediterráneo también se está viendo influido por las modas y hábitos de otros lugares del planeta. En efecto, desde hace más de dos décadas, asistimos a una occidentalización de la dieta en los países mediterráneos inducida por la imitación de otras “culturas dominantes” (Europa del Norte y USA). Los intercambios de población, la adopción de nuevos modos de vida, la implantación de grandes industrias agroalimentarias y cadenas de distribución, también contribuyen a que se produzcan estos cambios. Estos cambios a su vez están generando en la población graves problemas de salud (obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras

enfermedades de estrés oxidativo).⁴

También es verdad que, a pesar de esta transformación, el modelo mediterráneo conserva algunas de sus características fundamentales pero sólo en algunas limitadas zonas y la pregunta es: ¿hasta cuando? La pregunta puede plantearse de otra manera: ¿es la dieta mediterránea un modelo del pasado o del futuro?

En las últimas décadas la propia Unión Europea y la OMS ha multiplicado las campañas de información haciendo hincapié sobre el modelo de la dieta mediterránea. Americanos e ingleses están reduciendo el consumo de carnes y grasas, aceptan el aceite de oliva y relanzan el consumo del vino. Y, paradójicamente, el modelo mediterráneo está ganando terreno en USA, Gran Bretaña y los países del Norte de Europa. Asistimos a una vuelta a lo “natural” y no cabe duda de que la alimentación mediterránea, como desarrollamos antes, es un modelo que responde a estas preocupaciones.

3. Una dieta pacífica sostenible

Como ya sabemos a lo largo de los siglos se fueron estableciendo diverso tipo de relaciones en todo el Mediterráneo que de una otra forma favorecieron el mutuo conocimiento de los grupos humanos. Un conocimiento que incluía su ubicación espacial, características lingüísticas y culturales, modos de vida, recursos, necesidades e intereses. Y, si queremos, también se puede considerar como a través de estas interacción se percibieron los conflictos existentes entre sus diversos objetivos.⁵ Una conflictividad que ha favorecido mediaciones, convergencias y divergencias, unas veces pacíficas y otras violentas. Pacíficas porque en la *mayoría* de las ocasiones estos conflictos se regulan atendiendo al máximo bienestar de las personas y los grupos. Violentas porque en determinados momentos se opta por la guerra, la explotación, la coerción como soluciones a conflictividad planteada.

Este proceso está definido, justamente, por la diversidad de comprensiones, interpretaciones y la toma de conciencia de la pertenencia a un ámbito (inter)cultural unitario y superior. Una realidad que puede ser vista como un mosaico compuesto de innumerables piezas pero unitario por las relaciones permanentes a lo largo del tiempo y del espacio, por las propuestas para alcanzar el máximo bienestar posible, por la regulación pacífica de los conflictos. Una paz como un camino para satisfacer al máximo las expectativas de los actores sociales involucrados, de acuerdo con los recursos (materiales y sociales) disponibles en cada momento.

Sin duda que una visión unitaria del Mediterráneo nos ayudará a afrontar mejor todos sus

⁴. Varios parámetros dejan claro que tal cambio existe, por ejemplo, el aumento del aporte energético hasta niveles excesivos (3400 kcal/día/habitante en Portugal, 3500 en España y Francia, 3800 en Grecia, 2800-3000 en Marruecos y Túnez). El cual se ha producido por el aumento del consumo de aceites, grasas y azúcares rápidos o simples, y el aumento del consumo de productos de origen animal que forman ya entre el 25 y el 40 % del aporte energético de la dieta y por consiguiente un aumento considerable de las grasa saturadas.

⁵. Para muchas disciplinas sociales el *conflicto* es ante todo uno de los conceptos más relevantes para la explicación de las dinámicas sociales. Y esto porque se ha ampliado su significado sicológico, antropológico e histórico -abandonando su antigua significación negativa- y reconociéndolo como una circunstancia inherente a los seres humanos. Desde esta perspectiva puede generar situaciones pacíficas -la inmensa mayoría- y violentas. Cf. MUÑOZ, Francisco A. (2004) «Qué son los conflictos», en MOLINA RUEDA, Beatriz y MUÑOZ, Francisco A. *Manual de Paz y Conflictos*, Granada, pp. 143-170.

desafíos, de manera que las propuestas sean lo más "saludables" posibles.

3.1. Diagnóstico de la situación

En algún momento se puede llegar a pensar que las propuestas de reconocer e incentivar la salud, la paz, el bienestar y la cooperación como elementos esenciales de la construcción social mediterránea, son algo ingenuas, porque al fijar nuestro punto de atención exclusivamente en la *paz* estamos olvidando otros componentes sociales más «reales» o negativos. Nada más lejos de nuestra intención. La mayor ingenuidad puede provenir de ver solamente una cara de la moneda y apostar continuamente sólo por ella. La perspectiva -ciega- más perversa, es ver la violencia y la guerra como el método más eficaz y pragmático para afrontar los problemas con los que nos enfrentamos. Lo que pretendemos no es reconocer una paz absoluta, perfecta, que probablemente nunca haya existido en la historia mediterránea, sino una paz relacionada con la regulación, transformación o resolución cotidiana de los problemas y de los conflictos creados por los propios humanos por sí mismos y/o su relación con la naturaleza. Una paz representada por unas actitudes que aún conviviendo con la violencia (la guerra, la explotación, la marginación, etc.) opta por privilegiar conscientemente las vías pacíficas de regulación de los conflictos con los que se tiene que enfrentar y gestionar la realidad con propuestas constructivas.

Permítannos que recordemos ahora como Johan Galtung ha hablado, en muchas ocasiones, de diagnóstico, pronóstico y terapia. Estas tres secuencias de la medicina, como una manera de abordar los conflictos, para detectar el estado de salud de los pacientes, de los grupos humanos. Nosotros lo aplicamos ahora desde una perspectiva "naturista" basada en la potenciación máxima de las mejores condiciones de bienestar.⁶

Diagnóstico de las condiciones de salud, bienestar y paz. Cómo son en cada momento, cual es su historial, de qué circunstancias dependen. Desde nuestra perspectiva se trataría de reconocer la paz -es lo que en parte estamos realizando a lo largo de este trabajo-, *descubrir las experiencias benefactoras, por pequeñas e imperfectas que sean, y sus interacciones en el espacio y el tiempo y potenciarlas*. *Pronóstico* en el que veamos qué tendencias de evolución puede que existan, cómo podrían manifestarse las variables, qué papel podrían jugar los elementos del bienestar, qué modificaciones son predecibles, qué grado de conflictividad se puede encontrar a medio y largo plazo y, lo que quizás nos preocupe más, qué manifestaciones insanas, violentas, pueden presentarse. Y una *terapia* en la que adoptemos las medidas necesarias para que, con el conocimiento de las tendencias, el futuro sea lo más pacífico posible. Una terapia que tenga en consideración los aspectos aceptables de la dieta y prevea las correcciones recomendables.

Para abordar de esta manera alternativa la salud de la comunidad mediterránea es necesario renovar el utillaje conceptual y metodológico (presupuestos epistemológicos y axiológicos, paradigmas de análisis, etc.). Cabe recordar que la humanidad (personas, grupos, asociaciones, instituciones, culturas y especie) quizás sea uno de ámbitos de mayor complejidad del universo y, en consecuencia, son necesarias ciertas dosis de prudencia, humildad y cooperación mutua a la hora de dar interpretaciones y alternativas.

La propia la literatura histórica, si bien acepta de fondo la idea de la interdependencia

⁶. Cf. GALTUNG, Johan (1985) *Sobre la paz*, Barcelona.

mediterránea, casi siempre relata los acontecimientos distinguidos como puntos álgidos, o eventos que establecen vínculos con ellos, pero perdiendo de vista tales relaciones conforme el poder o la hegemonía se difuminan. Nosotros creemos que un sinfín de contactos a lo largo de los siglos terminan conformando lo que podríamos llamar una *trama mediterránea*. Con ello pretendemos reconocer y distinguir la multiplicidad y la interdependencia de las relaciones en las que cada cultura aporta sus experiencias y modelos, de tal forma que la pertenencia a este tejido común hace que sean transmitidas, potenciadas, discriminadas o sincretizadas.

En un Mediterráneo multicultural debemos admitir con todas sus consecuencias que cada pueblo, cada historia, haya realizado sus elaboraciones culturales, y a partir de ahí, entrar en el diálogo que permita entender y comprender el significado de cada una de ellas, su aporte coyuntural, su contribución a la regulación de los conflictos de su sociedad, en su propio «tiempo» y su adaptación a los «tiempos» actuales. Sólo a partir de aquí podremos abordar la comprensión de los elementos comunes, de los mínimos de la matriz compartida común. La que llamamos *trama mediterránea* es hasta cierto punto una síntesis seductora de las problemáticas presentes en el resto del mundo, de una complejidad superior que abarca todo el planeta. A pesar de todo, en las últimas décadas nuestro mar, como el resto del mundo, difícilmente consigue escapar de las consecuencias de una globalización que supone, entre otras cosas, la extensión de redes de relaciones de diverso tipo, la intensificación de las interconexiones y la velocidad de los flujos. Por ejemplo, vemos como el territorio, uno de los valores más firmes de las comunidades mediterráneas, se ve modificado, ya que las dimensiones locales, nacionales o incluso continentales de los espacios políticos, sociales y económicos se reforman. Los mecanismos de gobierno sufren la generalización y el incremento de presiones para readaptarse a las pautas de la globalización que tiende a debilitar la importancia del espacio sobre el que se asienta, y las fronteras y las jurisdicciones políticas que lo definen. Todo lo cual tiene relación, sin duda, con la construcción de las identidades nacionales de las comunidades, y con las bases primarias de la organización y de la autoridad política.⁷

Es indudable que actualmente el Mediterráneo participa de esta nueva *globalización* en la que las interacciones y los flujos se convierten en determinantes de todas las realidades, superponiéndose a ellas y a las dinámicas locales, estatales o regionales. Pero no es solamente un proceso sumatorio de las anteriores tramas y redes, ya que existen algunas líneas de continuidad con los momentos históricos anteriores, pero se muestran nuevos aspectos y adquiere nuevas cualidades de fondo o estructurales. Se trata, en definitiva, de una nueva cualificación de las interacciones de los elementos de los sistemas y subsistemas planetarios, que exige esfuerzos mayores de comprensión para poder afrontar sus consecuencias y promover la paz.

3.2. Pronóstico: una realidad conflictiva y unitaria

Algunos autores proponen que la «complejidad» sea el paradigma de análisis de las nuevas problemáticas interconectadas. No es una solución mágica que todo lo resuelva, pero es, por el momento, uno de los caminos que pueden dar algunas claves. Desde esta perspectiva es

⁷. La globalización implica la reestructuración de las relaciones de poder, como resultado final, las élites de las mayores áreas metropolitanas del mundo, entre las que se encuentra Europa, tienden a tener un control cada vez mayor y más cerrado sobre las redes globales, y cierta capacidad de gestión de las mismas en detrimento de otros actores secundarios, sin capacidad de acceso a estos espacios de tomas de decisiones.

posible el estudio de las tramas de relaciones entre entes más o menos heterogéneos, como los que son confluyentes en esta realidad mediterránea (acontecimientos, acciones, relaciones, interacciones, retroalimentaciones, necesidades, azar, orden y desorden). La complejidad, de otro lado, nos relaciona con la imperfección de todas las realidades y proyectos de paz, porque en su intención está dar explicación a lo irreducible y la incertidumbre, lo cual por un lado produce turbación, inquietud e inmovilización, por otro se convierte en refugio del desconocimiento y, en ambos sentidos, se relaciona con los problemas de la paz y la violencia. Es necesario, por tanto, revigorizar el pensamiento para, a pesar de las limitaciones, aproximarnos al máximo a la aprehensión de las realidades humanas y humanizadoras mediterráneas, y hacer propuestas constructivas.⁸

En este sentido, el pensamiento generado en torno al bienestar, a la *paz* adquiere la calidad de instrumento para afrontar la complejidad en sus diversas escalas. Efectivamente, los conflictos tienen un potencial enorme de comprensión -al menos de los fenómenos humanos-, y la paz -como regulación justa y equitativa de los mismos- participa de esta potencialidad y propone salidas deseables de los mismos. La conflictividad tiene que ser necesariamente abordada desde unas epistemologías abiertas inter y transdisciplinares que son condiciones *sine qua non* para abordar la complejidad. Las relaciones entre una paz en proceso de construcción continuo, que convive con los conflictos y la violencia, «imperfecta» en definitiva, las mediaciones y las manifestaciones de la violencia estructural sólo pueden ser, finalmente, comprendidas por los presupuestos de la complejidad. Las propias acciones pacifistas se interaccionan con el conjunto de actividades y realidades sociales y, a veces, las consecuencias últimas de estas relaciones son incontroladas por los propios sujetos de la acción. Esto quiere decir que pasan a formar parte «inmediatamente» del entramado complejo de la realidad circundante y, lógicamente, no serían lo suficientemente eficaces si no se sitúan en estrategias que tengan en consideración estas condiciones y a la vez sean evaluadas desde sus implicaciones complejas.

Sin embargo, a nadie escapa que uno de los desafíos es abordar la posible fractura entre el norte y el sur del Mediterráneo, las orillas de tradición cristiana y las que lo son de la tradición islámica. Hay elementos y tendencias que apuntan en cualquiera de los dos sentidos, la unión y la ruptura. En primer lugar, el espacio físico-geográfico entre ambas orillas pudiera ser demasiado insignificante como para convertirse en un handicap para las relaciones y el intercambio, máxime si tenemos en cuenta las nuevas tecnologías de comunicación y transporte. De otro lado, tal como hemos señalado, ambos espacios comparten el mismo clima, fauna, flora y sustrato cultural, ya que ambas han vivido, beneficiado y sufrido los mismos avatares de la historia. Incluso en la historia política de esta región, rara era la época en la que sus respectivos gobiernos no poseyeran algún enclave en la ribera contraria. Y por último la necesidad de los otros como socios, punto de emigración o inmigración, de turismo, de inversión, etc. supone una fuerte atracción continua.

La paz, la democracia, al igual que los derechos humanos y el desarrollo, son manifestaciones, demandas de una matriz de deseos común: que se satisfagan al máximo nivel posible las necesidades de las poblaciones. Esta es nuestra preocupación última, que se alcance el máximo nivel de bienestar, que esta basado en la máxima satisfacción de las necesidades (p.e.: subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, libertad, identidad, creación, ocio),

⁸. Cf, MUÑOZ, Francisco A. - HERRERA FLORES, Joaquín – MOLINA RUEDA, Beatriz y SÁNCHEZ FERNÁNDEZ, Sebastián (2005) *Investigación de la Paz y los Derechos Humanos desde Andalucía*, Granada.

entre las que además existen sinergia que no hacen sino reforzar las visiones unitarias de los seres humanos, las personas, los grupos, las comunidades y la propia especie.⁹

Estos fenómenos están teniendo también su repercusión en la conciencia en el conjunto de los ciudadanos y las élites locales que, ante la pérdida de control y autonomía en la toma de decisiones, y la visualización de algunos efectos del «nuevo orden» (hambre, pobreza, migraciones, contaminación, ...), se movilizan en contra de su pérdida de competencias. Estas protestas unifican tendencias políticas y religiosas diferenciadas, organizaciones, asociaciones de diverso índole e instituciones en la necesidad de recuperar las verdaderas raíces benefactoras de los estados, en su empeño de que éste proteja a la población de las descarnadas políticas de las transnacionales y la globalización. Con todo se abre un nuevo espacio para la resistencia y la unidad para conseguir y reivindicar desde un nuevo «internacionalismo» solidario un mundo más humanizado y justo.

3.3. Terapia: una dieta saludable, segura y compartida.

Una forma de abordar este futuro es desde la perspectiva de una *seguridad humana* compartida que asuma todos estos problemas y que de alternativas a las supuestas amenazas que puedan provenir de un espacio u otro. Una seguridad compartida que prevea soluciones pacíficas, negociadas, pactadas por todos los actores, y que frene las iniciativas bélicas en una región tal vez demasiado militarizada.¹⁰

Hasta cierto punto estos presupuestos ya fueron asumidos por la propia Conferencia de Seguridad y Cooperación en el Mediterráneo que entendió la importancia de gestionar la interdependencia y contribuir a una mayor estabilidad general basada en el desarrollo económico y social equilibrado de todos los países; promover la cooperación y las relaciones de buena vecindad; favorecer el diálogo entre las culturas basado en el mutuo respeto; y convertir al Mediterráneo en un espacio de cooperación protagonista en la esfera internacional.

Estos enunciados deberían de tener concreciones prácticas tales como: ver las causas de la inseguridad, limitar los efectos desestabilizadores del potencial militar y controlar las armas de destrucción masiva, promover medidas de confianza, estudiar los desequilibrios demográficos y económicos y favorecer el co-desarrollo y la solidaridad. También debería incidir en aspectos directamente sociales, como dar respuesta a las demandas de los pueblos, apoyar la comprensión, el diálogo y la tolerancia como mecanismo de aproximación a los pueblos, y potenciar los derechos humanos y la profundización de la democracia.

La *Conferencia Euromediterránea de Barcelona*, que tuvo lugar en 1995 supuso la aceptación pública y política de una convergencia de intereses entre dos bloques importantes dentro de los actores mediterráneos como son Europa, entre los que se encontraban algunos países netamente continentales, y el Mundo Árabe (Alemania, Austria, Bélgica, Chipre, Dinamarca, España, Finlandia, Francia, Grecia, Irlanda, Italia, Luxemburgo, Malta, Países Bajos, Portugal, Reino Unido y, Suecia, como miembros comunitarios y Argelia, Chipre, Egipto, Israel,

⁹. Las renovadas teorías de las necesidades humanas insisten en su carácter limitado e interaccionado de las mismas. Cf. MAX-NEEF, Manfred (1998) *Desarrollo a escala humana*, Barcelona.

¹⁰. Cf. FISAS, Vicenç (1993) *Ecología y seguridad en el Mediterráneo*, Barcelona; SANZ, Enrique (2003) «Seguridad europea y seguridad en el Mediterráneo» en PÉREZ BELTRÁN, Carmelo y MUÑOZ, Francisco A, *Experiencias de paz en el Mediterráneo*, Granada, pp. 411-429.

Jordania, Líbano, Malta, Marruecos, Siria, Túnez, Turquía y Autoridad Palestina), quedaban fuera Libia, Albania y los países de la ex-Yugoeslavia. Se trata de una de las iniciativas actuales más importantes, de donde surgió una declaración que apuesta por unas relaciones multilaterales y duraderas, basadas en un espíritu de cooperación y asociación y que, además, contempla otros actores distintos de los meramente institucionales, como es el caso de la sociedad civil que adquiere gran dinamismo en el Magreb a partir de los años 80. Todo ello extensible a un diálogo político regular, el desarrollo de la cooperación económica y financiera, mayor valorización de la dimensión social, cultural y humana.

El futuro se convierte en el único escenario posible para abordar todas estas problemáticas, la única propuesta posible de interacción con la realidad, por ello es necesario pensarlo y trabajarlo con las metodologías adecuadas, que permitan desde las condiciones actuales enlazar con los escenarios deseados. Un futuro «seguro» que debería de ser a la vez deseable, perdurable, justo, pacífico, a todo lo cual le añadiría que imperfecto porque es previsible que siempre habrá conflictos abiertos. Un futuro solidario con las generaciones futuras, en el que prime la justicia y la equidad, en el que los conflictos sean regulados por vías pacíficas y en el que los conflictos -signo de nuestra condición «imperfecta»- nos den la posibilidad de imaginar y crear nuevas situaciones deseables de acuerdo con nuestros valores de *paz*. Un futuro perdurable en cuanto que la actitud, los esfuerzos y los recursos destinados a reconocer y abordar los diversos intereses y conflictos sean, mayoritariamente, dinamizadores de estos como fuente de creación y bienestar.

Un futuro que esté lo más cercano posible, pero también alejado de la ingenuidad, lo que nos obliga a ser profundamente críticos y combativos con la violencia del presente, pero también con la que podamos escenificar en el futuro. Aprovechar al máximo las posibilidades que la realidad mediterránea nos ofrece en el presente para proyectar un futuro en el que estemos lo más próximos posibles a la *paz*. En cualquier caso a través de un proceso, un camino, lleno de inconvenientes, dificultades, ventajas, facilidades -conflictivo en definitiva- abierto y sujeto a evaluación permanente, pero que siempre debe estar presidido por la búsqueda creativa.

En definitiva un futuro que reconozca todos los factores que generan bienestar, entre los que incluimos aquellos interaccionados con formas de vida proporcionadas, austeras, públicas, democráticas, festivas, interculturales y sostenibles.