

Entrevista:

Elisenda Camps

Cara i veu de la multidisciplina



L'Elisenda Camps és reconeix a ella mateixa com a una dona d'avui, compromesa, honesta i empàtica. Que viu l'actual etapa de la seva vida amb agraïment i confiança. Se sent lliure, serena, plena i feliç de poder-ho expressar i d'haver trobat maneres de ser útil i aplicar la seva experiència al dia a dia.

La coneixem dels seus treballs a TV3 amb el programa de decoració "Interiors", del concurs "A+a+" i de les seves col·laboracions a "Els Matins". El seu pas per 8TV amb programes de salut i benestar, magazines i amb en Josep Cuní, diferents formats a Catalunya Ràdio i darrerament a RAC1, des de fa 12 temporades, dirigeix i presenta el programa "Tot és Possible".

Periodista, escriptora, presentadora de ràdio i televisió, experta en temes de salut, coach i conferenciant entre d'altres activitats, converteixen a l'Elisenda Camps en una dona polifacètica. La redacció d'aquesta revista la segueix des de fa més de vint anys i volem saber una mica més el seu dia a dia.

Elisenda. Ja sabem que fas i valorem enormement aquesta gran tasca, però... és complicat alternar-ho amb la teva vida familiar? Com ho fas?

Doncs, sí et soc sincera, en aquests moments de la meua vida puc conciliar molt be les dues coses, tot i que sempre hi ha temporades més intenses que d'altres a nivell laboral, ara puc atendre la feina i la família sense que ningú en surti perjudicat. Tots contents!

Tinc la gran sort de viure molt a la vora de la ràdio i això em permet anar-hi caminant i no perdre temps en desplaçaments inútils. Crec que vaig perdre tantes hores i vaig patir tants embussos a la carretera quan vivia al Maresme que la vida m'ha recompensat amb aquest privilegi. Viure, treballar i intentar fer-ho tot al barri, en definitiva "simplificar la vida" aquest és el meu lema. El gimnàs, els metges, els restaurants, les reunions...des de fa uns anys gaudeixo del luxe de fer-ho tot a peu! ;-)

Des d'aquí, valorem molt el teu darrer treball a RAC 1 amb el programa "Tot és Possible", un espai de servei que hem seguit durant molt de temps i on hi transmets passió a l'hora de ajudar a les persones que necessiten quelcom. És aquests el teu leitmotiv? Com va sorgir la idea?

La idea del Tot és Possible, no és meua és de la casa, va néixer durant el segon any de vida de RAC1 i en els seus inicis era un programa nocturn. Després va passar a la franja del migdia i passats un parell d'anys, vaig entrar-hi jo.

En aquell moment presentava el magazine "La Bona Vida" a l'actual 8TV i l'Albert Rubió, director del canal i el director de RAC1 l'Eugeni Sallent em van proposar dirigir i presentar el Tot és Possible. Després de 13 temporades, queda poc d'aquell format, jo me l'he anat fent meu, un vestit més "a mida". He introduït temes relacionats amb la qualitat de vida i altres qüestions que ens preocupen en el nostre dia a dia, vaig canviar el to i el ritme del programa però sense renunciar mai al seu esperit de servei.

La nostra revista té una mica aquesta inquietud. Ens preocupem de divulgar aspectes de l'alimentació, per exemple, fent saber als nostres lectors quins aliments són bons i de quins ens

hem d'apartar. Tu també ets una gran experta en la bona salut i el benestar. D'on et ve aquesta inquietud?

Crec que aquesta inquietud la porto incorporada a l'adn, sempre m'han interessat aquests temes, he llegit i investigat, i la meua vida sempre ha girat al voltant d'aquestes qüestions. El destí m'hi ha portat, si o si. Quan vas evolucionant com a persona te'n adones de la importància que te el fet de cuidar-te, de mantenir bons hàbits, d'estimar al altres i també a un mateix, de cuidar el nostre entorn i de les conseqüències tant negatives que pot tenir el no fer-ho. A mi això em posa les piles.

Tant important és la salut física com l'emocional. Tant és així?

Per a mi és el més important de tot. La nostre vida gira al voltant de com ens sentim física i emocionalment. Si no estem be amb nosaltres mateixos no estem be amb ningú i en lloc.

Ja podem viatjar per buscar respostes a l'altre punta del món...no cal, les respostes les tenim dins nostre. Cal observar i estar present en l'aquí i l'ara, la resta ve sol.

Vivim en la societat de l'immediatesa, de les presses, de la superficialitat, de la competitivitat...vivim desconectats de la natura i de nosaltres mateixos i això amb el temps és una de les principals causes de malestar i patiment per a moltes persones. El món no el podem canviar, està clar, però si podem escollir de quina manera volem relacionar-nos amb ell perquè sigui una font de satisfacció i no de patiment. Aquesta és la única llibertat que tenim.

A nivell professional, que pots aportar en aquest sentit a empreses i particulars, i com?

A banda de la meua tasca a la ràdio que és la més coneguda, també em mou compartir, transmetre i divulgar inquietuds i