

I New York fikk Sofie hjemlengsel. Hun savnet blant annet den norske naturen. Nå går hun og datteren Penelope (4 ½) inn i den tiden de liker aller best; Sankeperioden.



Rollebyttet

Sofie Cappelen sjekket ut av Hotel Cæsar og dro til New York for å leve ut skuespillerdrømmen. Underveis skjedde et uventet sceneskift.

TEKST: Emma Therese Hansen FOTO: Charlotte Wiig

Det å få barn opplevdes helt naturlig. Penelope var et enkelt barn og jeg var heldig. Jeg følte meg hjemme i omsorgsrollen. Kanskje fordi jeg som liten reddet og oppfostret mange dyr; katter, rotter og halvdøde mus som jeg gjemte innunder gensen. Det som overrasket meg mest var hvor vond fødselen var.

ALLVÆRSJAKKER OG JANTELOV

Sofie Cappelen (33) har hatt mange roller så langt i livet. Som seksåring danset hun på Barne-TV og som 12-åring spilte hun i filmen *Aldri mer 13*. Mest kjent er hun likevel for rollen som Victoria Lunde i såpeserien *Hotel Cæsar* på TV2. (Og for å ha datet Matt Dillon. En parentes, selv om det skapte overskrifter.) På en tur til Israel ble hun headhunted til hovedrollen i filmen *Hallelujah*, før hun pakket kofferten og havnet i New York, der småroller i filmer og TV-serier ble hennes.

The Big Apple er for lengst spist og fortært. Livet over dammen ble ikke helt slik hun hadde sett det for seg, selv om hun realiserte drømmen om å studere på Lee Strasberg Theatre and Film Institute, giftet seg med stjernedesigneren Brendon Babenzien og levde blant hippe kunstnere i verdensmetropolen. Hun lengtet hjem.

– Jeg savnet alt; familien min, venner, Majorstua-krysset, humoren, språket, naturen, hyttelivet, Dagsrevyen, P2, middag klokken 17, grovbrød, allværsjaker og mennesker som ikke tar seg selv så høytidelig. Jeg savnet nesten Janteloven ...

Hun leter etter ordene. Skjønner at hun må stokke dem riktig når hun uttaler seg om Norges mest utskjelte lov. Det kan fort bli overskrifter tatt ut av sammenhengen.

– Jeg er ikke tilhenger av Janteloven, men samtidig er det noe jordnært med den. I New York var det

mye; Se meg, jeg er så bra! Jeg følte meg ikke helt hjemme der, det var større kulturelle ulikheter enn jeg trodde. I New York råder kapitalismen og man blir fort sugd inn i materialismen. Jeg bodde fint, traff mange spennende mennesker, men savnet norske verdier. Jeg lengtet etter et bål i naturen.

LIVSKRISEN

Sofie dro hjem til Norge, skilte seg og traff etter kort tid fotograf og regissør Alexander Kayiambakis, som ble far til Penelope i desember 2010. Da Sofie og Alexander flyttet fra hverandre ett år senere, var det som om Sofies egen historie gjentok seg.

– Moren og faren min gikk fra hverandre da jeg var ett år gammel. Det samme skjedde med Penelope. Det er selvfølgelig ikke noe man ønsker, verken for barnet sitt eller for seg selv. Det er en prosess å innse og akseptere det. Samtidig kan en slik opplevelse føre noe godt med seg. For meg ble det et vendepunkt. Jeg ble mer bevisst på de valgene jeg tok; Hva kunne jeg gjøre når dette ikke gikk? Hva ønsket jeg? Jeg innså at jeg måtte skape dette livet alene.

Sofie er takknemlig for livskrisene sine. Hun tror

SOFIE CAPPELEN (33)

Bor: Oslo
 Sivilstatus: Mor til Penelope (4 ½).
 Jobb: Tidligere skuespiller, utdannet ved Lee Strasberg Theatre and Film Institute i New York.
 Mest kjent for rollen som Victoria Lunde i *Hotel Cæsar*. Siden 2014 har hun studert psykologi på profesjonsstudiet ved Universitetet i Oslo.

Sofie kommer fra forlagsgrenen av familien Cappelen. Hun har skrevet barneboken Bjørnis og de røde prikkene som utgis denne høsten, en historie på rim som tar opp temaet miljøvern. – Jeg håper neste generasjon vil ta bedre vare på planeten vår enn det vi gjør i dag.



«Jeg har nok blitt mer jordet etter at jeg ble mor og flinkere til å leve mer i øyeblikket. Her har barn mye å lære oss.»

nettopp kriser bidrar til å definere oss som mennesker.

– Jeg har lært mye av dem. Det er et ordtak som sier at man ikke skal ønske seg et liv uten motgang, men en rygg til å bære den. Det kinesiske tegnet for krise skal visstnok være det samme tegnet som for mulighet. Det er også min erfaring. Krisene har inspirert meg til endring.

ANNENHVER HELG

Tanken på å skulle gi slipp på Penelope annenhver helg var i begynnelsen helt forferdelig. Og helt unaturlig. Men Sofie ser ikke lenger like negativt på det.

– Jeg får et pusterom og kan hente meg inn; reise bort, gå ut med venner og få tid og mulighet til å utvikle andre sider av meg selv. Jeg tror også det gjør meg til en bedre mor.

Sofie har greid å beholde vennskapet til Penelopes far. Hver sommer drar de på ferie sammen alle tre. I år ble tre til fem.

– Forskning viser at det for barna er spesielt viktig at mor og far er venner etter et samlivsbrudd. Det er

ikke nødvendigvis lett, men man må forsøke. Og det har vi klart. I år dro vi til Kreta sammen med våre respektive partnere. De syntes nok det var litt rart, men vi hadde det veldig hyggelig sammen, og de så hvor bra det var for Penelope. Det kan jo være greit å få noen små påminnelser om hvorfor man valgte å gå fra hverandre også, ler Sofie.

Hun snakker varmt om bonusforeldre og -søsken. Når det fungerer.

– I dag er ikke familie bare blod. Bonusforeldre og bonusbarn åpner for et hav av konflikter, men her må de voksne ta ansvaret. Hvis man aksepterer barnet fullt ut, kan det bli en god relasjon. Jeg opplevde selv å få flere ressurser og nye perspektiver på ting. Det hele kan være veldig berikende når det fungerer.

Sofie beskriver datteren som livlig, åpen, nysgjerrig og omsorgsfull, men også som en tøff fireåring som allerede kan svømme og skate.

– Hun er en sporty jente som konsekvent kler seg i kjoler. Som treåring begynte hun å nekte å gå i bukser. Faren min var bekymret og mente det ikke var bra med en slik støtte til tradisjonelle kjønnsrollemønstre. Men hun var så bestemt, og som foreldre må man velge sine kamper.

SOFIES VALG

For et år siden begynte Sofie på et seks år langt profesjonsstudium i psykologi ved Universitetet i Oslo. Kveldsarbeid og mye reising i jobben som skuespiller



Da Sofie og faren til Penelope, Alexander Kavi-ambakis, bestemte seg for å flytte fra hverandre ett år etter at de ble foreldre, måtte Sofie evaluere eget liv. Det endte med at hun la skuespilleren på hylla. Hvis alt går etter planen er hun ferdig utdannet psykolog om fem år.

fristet henne ikke lenger. Med studiene har bevisstheten rundt barns tanker og følelser økt.

– Barn stiller så utrolig mange spørsmål. Hvorfor? Hvorfor? Hvorfor? Å svare på alle disse spørsmålene og snakke om tanker og følelser, utvikler deres evne til å kunne sette seg inn i hva andre tenker og opplever. Det er ikke mange "hvorfor" jeg ikke svarer på.

Datteren sitter gjerne med markeringstusj og streker under ord i psykologibøkene. Hun liker å lære nye ting og vet at når eksamen nærmer seg, må mamma lese.

– Penelope vet at det er viktig for meg å få gode karakterer og at jeg ønsker å gjøre det bra på studiet. Hun skjønner også at middagene og husarbeidet i eksamensperioden ikke har høyeste prioritet.

Som liten lærte Sofie å leve et strukturert liv gjennom all skuespillerjobbingen. Det får hun bruk for nå.

– Jeg lærte arbeidsmoral og at struktur og prioritering er nødvendig for å få til noe. Jeg var nok litt annerledes enn de andre barna, men nå synes jeg annerledes er bra. Selv om det ikke alltid er så lett å skille seg ut, finnes det også en styrke i det. I dag skal alle være så like. Det er et voldsomt press på barn og unge.

Mange vil nok kalle henne for flink pike. Sofie er ikke helt uenig i den merkelappen.

– Av og til må man være flink pike. Jeg hadde for eksempel aldri kommet meg inn på profesjonsstudiet hvis jeg ikke hadde jobbet hardt. Men jeg har også

gjort mange ting som jeg ikke vil at datteren min skal gjøre.

Hun smiler, men røper ingenting. Fortellingen om Sofie Cappelen er også en beretning om beskyttelse. Sofie har valgt ikke å eksponere datteren visuelt verken i dette intervjuet eller på sosiale medier.

– Når man legger ut bilder på nettet, tar man et stort valg for barnet. Kanskje er det i orden for barnet når han eller hun blir stor, kanskje ikke. Men er det riktig å ta et slikt valg for et barn? Det er et etisk spørsmål. Jeg dømmer ikke andre som legger ut bilder, men jeg er glad det ikke finnes barnebilder av meg selv der ute til fri bruk.

GODNATT I GENERASJONER

Hjemme hos Penelope og Sofie betyr "ha kosekrok" middag i sofakroken med myke dyner, pyjamas, tente stearinlys og fyr på peisen, mens de ser på Barne-TV sammen. De er også gode på kos til kvelds.

– Vi bader sammen i badekaret hver kveld. Med en »

«Jeg er ikke tilhenger av Janteloven, men samtidig er det noe jordnært med den. I New York var det mye "Se meg, jeg er så bra!" Jeg folte meg ikke helt hjemme der.»



«Det kinesiske tegnet for 'krise' skal visstnok være det samme tegnet som for 'mulighet'. Det er også min erfaring. Krisene har inspirert meg til positiv endring.»

fiskestang i plast fisker jeg etter Penelope. Når jeg har fått henne på kroken, fileterer jeg henne, steker henne i pannen med persille og fløte før jeg tar en bit av det beste stykket på låret. Nam!

Etter bading er det lang sang- og lesestund. Familienavnet forplikter. Forlaget som i dag heter Cappelen Damm ble i sin tid grunnlagt av Sofies tippippoldefar, Jørgen W. Cappelen. Da Sofie var i mammapermisjon, fikk hun ideen om å utgi barnereglen som hadde hengt på veggen i slektens mange barnerom gjennom 120 år. Som tenkt, så gjort. Siden har hun samlet på godnattsanger og har et halvt manus liggende i skuffen. Og når man har sagt god natt på en bestemt måte gjennom generasjoner, tar det tid.

–Vi har et veldig langt nattarituale. Vi leser bok, godnattareglen og synger nattasanger. Faren min diktet alltid videre på *Trollmors vuggesang*, slik at vi sang oss gjennom dagens høydepunkter. Jeg gjør det samme for Penelope, men sangen blir ofte veldig lang – hun vil jo ha med alt! Mamma, du glemte at gaffe-

FASTE SPØRSMÅL:

Hva slags mamma er du? Varm, leken og hvorfor-besvarende. Jeg liker at det er ryddig, så Penelope må rydde opp lekene sine.

Det beste ved å være mamma? Å få lov til å bety så mye for noen, og ha noen som betyr så mye for meg.

Det mest utfordrende? Å opprettholde balanse også når det er kaotisk, og at man har den tålmodigheten som trengs i hverdagen.

Din beste egenskap? Kreativ og målbevisst. Din mindre gode side? Sta og påståelig.

Beste mammatid på døgnet? På kvelden fra klokken 16-20.

Hva er viktigst i barneoppdragelsen? Trygghet og kjærlighet er viktigst. Og grensesetting, noe jeg selv muligens ikke er flink nok til.

Et godt minne fra egen barndom? Har mange gode minner fra opplevelser ute i naturen, som å plukke blomster med en jeg er glad i, til en annen jeg er glad i.

TV eller bøker? Liker gode dokumentarer og filmer, men leser mer enn jeg ser på TV.

Hva gjør du når du har barnefri? Leser.

len falt ned! Det ender som regel med at jeg må synge "Nå er mamma så trøtt at ..." Men sangen er en fin måte å fordøye dagen på.

MILJØKAMP PÅ RIM

Denne høsten er Sofie Cappelen aktuell som forfatter av barneboken *Bjørnis og de røde prikkene*. Fortellingen er skrevet på vers som rimer og handler om en isbjørn som sender flaskepost og ber barn hjelpe ham med å få bort de farlige prikkene som gir ham så vondt i magen. Inger Hagerups barnerim har inspirert forfatteren.

– Det er et forsøk på å bruke språklig lek til å formidle miljøproblematikk for barn.

Sofie mener det er viktig med bevisstgjøring i ung alder. Samtidig ønsker hun ikke å legge verdens miljøutfordringer på barns skuldre. Hun håper de lekne versene kan gjøre det enklere for voksne å formidle et komplisert tema til barn.

– I dag er det for liten vilje til å gjøre noe, så vi må vende oss mot neste generasjon. Jeg håper de vil ta bedre vare på planeten vår enn det vi gjør i dag.

Sofie liker seg ute i naturen. Barndomsminnene er fulle av myrull og markblomster. Nå går Sofie og datteren inn i en tid på året de begge er litt ekstra glad i; Sankeperioden.

– Vi har allerede begynt å plukke sopp. Nå er det blåbær, rips og multer som står for tur. Jeg har nok blitt mer jordet etter at jeg ble mor og flinkere til å leve mer i øyeblikket. Her har barn mye å lære oss. •