



Erik Bertrand Larssen trener klientene sine til å endre adferd, men understreker at han ikke er psykolog. - Vi graver ikke i folks fortid. Vi forsøker ikke å forstå årsaker. Vi jobber fra her og nå og fremover, sier han. I forrige uke gjorde Petter Nordthugs hjelper seg bemerket ved å si at idrettsutøvere som vil noe, bør sette utdanningen på vent.

- Har du tatt livet av noen?
- Eh... Ingen kommentar.

Råtatassen

tekst Robert Veiåker Johansen
foto Fartein Rudjord

Oslo Plaza tirsdag denne uken: Mens over 850 ansatte i Microsoft Norge tar plass i ballsalen, går den 39 år gamle Erik Bertrand Larssen inn på et toalett med to bårer og en vask.

Han venter på at det trange rommet skal tømmes for menn. Så stiller han seg foran speilet. Han ser en høvelbarbert isse. En panne med noen rynker, vidåpne grønne øyne og tredagersskjegg. Mørk, skreddersydd dress og slips og skjorte.

Som om han har fått et signal bare han kan høre, bøyer han seg frem og gnir seg selv intenst i ansiktet i noen sekunder. Da han retter seg opp, slår han seg selv knallhardt på hjertesiden av brystet med høyre hånd før han brøler: «Kom igjen!».

På Kapitals cover

Det er kvinner og menn blant oss som mener at presset er så stort og forskjellen mellom suksess og fiasko så liten at de er villig til å betale flere tusen kroner i timen for å få hjelp. De hyrer mentale trenere, slik en skiskytter ansetter en hjelper for å skyte litt bedre eller en artist får en agent til å sortere oppdrag.

Her, i dette marginale, men voksende markedet, beskrives Erik Bertrand Larssen som «Den heteste mannen i byen» over Kapitals forside. I forrige uke ble han enda hetere, da han sa til Aftenposten at idrettsutøvere som virkelig vil bli gode, bør prioritere vekk utdanning.

Bertrand Larssen er selvlært. Ideene hans er et lappeteppes av egne erfaringer og opplevelsene til mennesker som har inspirert ham. Utdanningen hans er uformell; «25 års nysgjerrighet» på hvorfor de beste er best. Nysgjerrigheten ble vekket av slike som Roald Amundsen og Madame Curie og Thor Heyerdahl, sistnevnte brevvekslet han med som gutt. Den utviklet seg med kjente generaler, hærførere og idretts- og forretningsstjerner som Shaquille O'Neill og Warren Buffett. Nå hjelper han Boston Consulting Group-bossen Adam Ikdal, investeringsdirektøren Peter Warren og flere titall andre businessstopper som har bedt om at samarbeidet skal være hemmelig. Men Norge er bare et stopp på veien. Verden venter.

Han tør å si høyt at han skal bli klodens beste mentale trener (hvordan måler man sånt?). Han står opp klokken fem om

morgenen for å få følelsen av å ha et forsprang på de andre. Han gir ut boken *Best med mental trening* der han poserer med et «nå kommer jeg og tar deg»-ansikt på coveret og Al Pacinos legendariske «Inch by Inch»-tale fra sportsfilmen *Any given Sunday* før forordet. Ordet *sliten* bruker han ikke. Det lærte Gunnar Sønsteby ham. Og om du ikke har fått nok testosteron: Denne 39-åringen blir lyttet til av en som har gjort det til et varemerke ikke å høre på så mange: Petter Northug, verdens beste skiløper.

Votter

Kjennerne av mental trenerbransjen mener at Bertrand Larssens «badass»-bakgrunn som fallskjermjeger og spesialstyrkesoldat kombinert med siviløkonomutdannelse og innsidekjennskap til norsk toppidrett gjør ham uimotståelig for mennesker som hele tiden vil bli bedre, og som har penger å bruke på det. Bertrand Larssen selger motivasjon, energi og oppskrifter for hvordan kunden skal prestere sitt aller beste når alt står på spill. Eller som idrettspsykologen Willy Railo sa det da han ga ut boken sin for 30 år siden: *Best når det gjelder*. Bertrand Larssen mener at det er så lite som skal til for å bli litt bedre. Han bruker et bilde på å forklare:

– Forestill deg at du er soldat og skal overleve på Finnmarksvidda. Da må du ta snøen vekk fra klærne, sier han, og børster dressbuksen før han fortsetter: – Da må du passe på at vannflasken ikke fryser, at skiene virker, at våpenet fungerer, og du må vite hvor vottene dine er, sier han, holder opp en hånd og spriker med fingrene. På samme måte som det kan bli kaldt på vidda uten votter, kan det bli smertefullt i møterommet uten gode forberedelser.

Bertrand Larssen mener at tankesettet kan overføres til oss alle; forretningslivet, artistenes verden, og ikke minst, til idretten. Innen det området var han forrige ukes store navn. Selv om det finnes leger, professorer og kriminologer på listen over dem som har vunnet OL-gull, uttalte han i Aftenposten at de som virkelig vil til topps, bør legge utdanningsplanene bort. Håndballkeeperen og journalistikk- og statsvitenskap-studenten Ole Erevik had-

Intervjuet Erik Bertrand Larssen (39)

Bor og arbeider i Oslo. Utdannet befal, fallskjermjeger og siviløkonom, men har de siste årene viet all sin arbeidstid til mental trening av forretningsfolk, idrettsutøvere og artister.

Startet og er partner i selskapet Bertrand AS, som tilbyr mental trening. Selskapet omsatte for nærmere seks millioner kroner i 2011, og ender trolig på det dobbelte i år.

Skilt, har sønnene Max (6) og Arn (4).

de mange i ryggen da han sa at det var tett opp mot det dummeste han hadde lest i hele sitt liv.

– Jeg påstår at veldig mange utøvere kunne ha naglet den gullmedaljen eller pallplassen om de hadde vært råere de tre-fire siste årene før et OL. De våkner om morgenen, og vet at samtidig våkner det 230–240 andre i verden som er på deres nivå. Da blir de flere hundre valgene som skal tas i løpet av en dag avgjørende. Folk må for svarte få lov til å drømme og ha steingale mål. Skal du oppnå noe unikt, så må du gjøre noe annerledes. Gjør man som alle andre, blir man som alle andre, sier han.

Terningkast fire

Inne på Oslo Plaza dempes lyset. Bertrand Larssen har nokså høy puls – 120. Han har holdt mange foredrag, men tenker bestandig «kommer de til å like meg?» og «er jeg verdt tiden deres?». Han har tatt av slipset. Få i salen bruker slips.

Med faste skritt tar han trappen til scenen. *Rett i ryggen nå. Brystkassen ut og frem.* Dressjakken legger han på et bord. Etter få minutter skjønner publikum hvorfor han er her: Han skal fortelle om de små detaljene – mat, hvile, innstilling, vilje, djervhet, positivitet, forberedelser – som kan heve dem én promille om dagen. Når det har gått tid er den promillen blitt til én prosent. Den prosenten kan være det som kreves for at Microsoft skal gruse konkurrentene. Selger han keiserens nye klær? Jeg vet ikke. Jeg vet bare at menneskene i salen har blikket mot scenen og at kundene hans kommer tilbake og tilbake.

Erik Bertrand Larssen bruker stemmen som volumknapp, nå hvisker han, nå brøler han, og bevegelsene er til tider som hos en vokalist i et stadionrock-band. Han flekker tenner. Kjevemusklene buler, øynene brenner, kroppen hans er i spenn. «Alt satt i hodet! I hodet!», roper han etter at han har fortalt historien om en idrettsutøver som ville gi seg, og som tok OL-sølv noen måneder senere.

Etter tre kvarter går han av. De fleste tar lunsj, men mange kommer for å takke ham.

– Jeg er så misunnelig på at du får til å sette deg så klare mål, sier en.

Men Erik Bertrand Larssen virker mole-

«Folk må for svarte få lov til å drømme og ha steingale mål. Skal du oppnå noe unikt, så må du gjøre noe annerledes.»



– Jeg leser en bok i uken. Det er den store hobbyen min, sier Erik Bertrand Larssen. Her Napoleon Hills svært gamle *Think and grow rich*, Anthony Robbins' *Awaken the Giant within* og Donald Trumps *The art of the deal*.



– Max, min eldste sønn, tegnet denne julen 2011. Jeg har den på nattbordet. Den minner meg om de to skattene mine, Max og Arn, før jeg sovner og når jeg våkner om morgenen.



– Dette bordet har jeg hatt med meg lenge. Min bestefar var en nøkkelperson hos produsenten Cathrineholm. Bordet minner meg om familien min. Bestefar var en suksessrik forretningsmann, men opplevde også nedture. Bordet minner meg om at det du har, kan du også miste.

fonken. Mantraet sitt har han stjålet fra tennisspilleren André Agassi: «Jeg skal være stolt av meg selv hver kveld». Før han legger seg denne kvelden skal den mentale treneren ta frem dagboken sin, og gi innsatsen sin for den andre tirsdagen i oktober terningkast fire. Ikke godt nok. Avslutningen på foredraget var ikke verdig en som har tenkt å bli verdens beste. Han følte det lenge før Microsoft-direktørene Hege Skryseth og Dagfinn Ringås kom bort og begynte å pirke litt i opptreden hans. Bertrand Larsen tar taxi fra Plaza, 45 000 kroner rikere, men med en dårlig følelse. Nå skal han ha én til én-møter med «en topp innen shipping og en stjerne innen finans».

Puslingen som ble stor

I en skolegård på Våler i Solør i Østfold for snart 30 år siden: Klassetrinns minstemann, innflytteren som skarrer fordi han lærte å snakke i Stavanger og har en mor fra Haugesund, er et lett bytte. Lille Erik ligger på bakken med klærne fulle av våt snø og en guttegjeng rundt seg. Han ser to klassevenninner le av ham. Læreren sender ham hjem for å skifte. Gråtende løper han forbi moren og inn på gutterommet. Der sitter tiåringen på sengen sin og roper igjen og igjen: «Nå er det nok! Nå er det nok!». Pjokken bestemmer seg for å bli en tøffing. De tøffeste han vet om er fallskjermjegerne.

Men da han begynner på gymnaset, er han bare 150 centimeter. *Du på befalsskolen? Glem det!* sier andre elever. De tre neste årene vokser han over 30 centimeter. Han blir sterkere. Foreldrenes støtte har gitt ham selvtillit og trygghet, til tross for ertingen. Da han ikke kommer inn på fallskjermjegerskolen det ene året, gjør han noe svært få gjør: Han kommer tilbake året etter, og kvalifiserer seg. I åtte år går han i uniform, fire av dem i utlandet for Marinejegerkommandoen og Hærens jegerkommando: Bosnia, Kosovo, Makedonia og Afghanistan.

– Tiden i Forsvaret fikk meg til å innse hva som bor i oss mennesker, og hva vi kan utrette, sier Erik Bertrand Larssen fra en mørk skinnstol i det store, hvitmalte kontoret sitt hos Bertrand AS. Klokken er syv om kvelden. Mentaltrener-arbeidsdagen er over. Han har tid til å prate, men virker ukomfortabel. På et tidspunkt sier han: – For å være helt ærlig, jeg liker ikke meg selv når jeg er sammen med deg.

Vanligvis er det han som lytter og styrer samtalen her inne. Nå må han prate om seg selv: En noe røff barndom. Skilsmisjonen, den endte lykkelig, men likevel. De to sønnene på fire og seks år. Forsvarsopdrag han helst ikke skal nevne. Bertrand Larssen har allerede røpet at han har vært i skarpe situasjoner. Blitt skutt mot. Besvart ild.

– Har du tatt livet av noen?

– Eh... Ingen kommentar.

Tre personer Bertrand Larssen gjerne skulle vært mental trener for

Kunne jeg ha fått dem til å tørre å gå lenger? spør han.

1 Gandhi. – Jeg er fascinert av hvordan Gandhi brukte hodet, hjertet og sjelen til å kjempe for politiske, sosiale og religiøse saker på en ikkevoldelig måte. Det har vi mye å lære av i dagens samfunn, hvor det meste er målt etter materialistiske standarder, frykt og grådighet.

2 Bill Clinton. – Fantastisk karisma, beundringsverdig håndtering av og overlevelsme-konseppt i et offentlig sammenstøt av sexskandale og verdenspolitikk – og er fortsatt både gift, aktiv i politikk på global basis og høyt respektert. Han har også offentlig promotert en av verdens største spirituelle ledere; Deepak Chopra, og er et levende eksempel på at «self discovery is true power»! Respekt!

3 Michael Jordan. – En av verdens største og mest underholdende idrettsstjerner, forbilde og en sann filantrop. Et utrolig interessant eksempel på merkevarebygging og profilering gjennom sine produkter for Nike Air osv. (han tjener ca. 40 mill. dollar i året på produktplassering alene). Nike tjener en milliard dollar på Air Jordan-produkter. Et altruistisk menneske som støtter charities for barn og familier.

Stille. Lenge.

– Mange har vært i mye mer hårete situasjoner enn meg, sier han til slutt.

– Stiller skigutta deg slike spørsmål?

– Nei. Det er lite prat om min bakgrunn.

Men den fascinerer dem. Stafettverdensmesteren Martin Johnsrud Sundby forteller at landslagsløperne ble nysgjerrige på Bertrand Larssens fortid. «Her er en fyr som er tøff i trynet som kan hjelpe meg å bli enda tøffere», oppsummerer Johnsrud Sundby. I et intervju har den tidligere landslagstreneren Morten Aa Djupvik uttalt «grunnen til at vi valgte Erik Bertrand var først og fremst...». En slik fremstilling er bare halve sannheten. Bertrand Larssen valgte dem. For fem år siden bestemte han seg for at han skulle jobbe med ski- eller fotballandslaget. Da han fikk øye på Djupvik på Olympiatoppen et snaut år før ski-VM på hjemmebane, grep han sjansen.

– Det er veldig mange som vil jobbe med oss. Det kan du egentlig bare glemme, sa Djupvik.

– Kan jeg ikke få telefonnummeret ditt? maste Bertrand Larssen.

Han ringte tre-fire ganger. Det passet aldri. Til slutt sa sjefen: «Du får 20 minutter, men disse gutta er så direkte at de kommer til å evaluere deg der og da». 20 minutter ble til 40 på SAS-hotellet i Nydalen. «Er dette noe for oss?», spurte Djupvik Petter Northug og de andre. Svaret var ja. I Holmenkollen tok norske langrensherrer ni medaljer. Bertrand Larssen gikk rundt i tøy fra skiforbundet i stedet for dress.

– Jeg vokste opp med to psykolog-foreldre. Det skal litt til før jeg blir fenget av skolepsykologi. Men Erik har gjort meg bevisst på ting jeg ikke var bevisst på før. Jeg trodde at jeg var nøye på trening og i livet. Han har gjort meg litt ræere hele tiden, sier Johnsrud Sundby.

Money, money

Med så mye råskap og «Kom igjen!»-brøl og fremskutte brystkasser og machokultur skulle man tro at Bertrand Larssen nesten utelukkende henvendte seg til menn. Men 30 prosent av klientene til de fire mentaltrenerne hos Bertrand AS er kvinner. I år kommer de fire til å gi råd for mellom 10 og 12 millioner kroner.

Partneren tjente halvannen million i fjor, og kommer til å tjene enda mer i år. I garasjen under oss har han en Jaguar XK. Han ga den i gave til seg selv. Selskapets «resepsjon» ser ut som om det er hentet fra et luksus-boligblad. Kjølenskapet er fullt av vitaminrik drikke og sunne kjeks, og kaffemaskinen er førsteklasses. Alt er sponset av en kaffekjede som mener at det er lurt å bli sett av Bertrands kunder. Det samme gjelder dressene og skjortene 39-åringen går i. Gratis, alt sammen. Det finnes selgere som ser på ham som et vandrende reklamestativ.

Det har ikke alltid vært slik.

For seks år siden, mens han jobbet i hodejegerbransjen, tømte han sparekontoen for å reise til London for å se mentaltreneren Anthony Robbins holde foredrag foran 10 000 mennesker. Erik Bertrand Larssen fløy på første klasse, leide en suite og kjøpte billetter på første rad. Sløsing skulle understreke hvor mye som sto på spill. Den tomme kontoen sa: *Det er dette du skal tjene penger på nå.* Da han reiste hjem, hadde han bestemt seg for å leve av mentaltrening. Én uke etter fikk han 200 kroner for å snakke med kjæresten til en venn av en venn om hvordan hun skulle gjøre ferdig masteroppgaven sin. Seddelen har han tatt vare på.

– Seks år senere tar du 5000 kroner for en samtale?

– Nei, jeg tar mer, sier han og synker bakover i skinnstolen. Han får et uttrykk i ansiktet og svarer på en måte jeg hitil ikke har sett og hørt hos ham. Det kan minne om arroganse, kan det ikke?

– Mer enn 5000?

– 6-7000 kroner for et møte. Det varer i halvannen time.

– Hvordan forsvaret du en slik pris?

– Folk får igjen for det.

– På hvilken måte?

– De presterer bedre. Det vises på bunnlinjen. Det er riktig pris. Noen har til og med sendt meg bonus som takk for fantastisk arbeid, selv om jeg ikke har spurt om det.

– Du sier at det beste du vet er å hjelpe mennesker. Hvordan stemmer det overens med å ta 7000 kroner for å møte noen?

Å, et ømt punkt? Bertrand Larsen retter seg opp. Forteller at idrettsutøvere og artister får hjelp av ham til en helt annen pris. Han snakker til ungdomsskoleelever og gymnasklasser for symbolske summer. Det har til og med vært folk «fra skråplanet» inne hos ham. Å hjelpe gjør så godt at han ikke trenger å prate høyt om det.

– Husk: Jeg var jo ikke likt. Jeg var på utsiden. Når jeg da kan gjøre mennesker bedre, så føler jeg at det er en enorm gave, sier han.

På dødsleiet

Erik Bertrand Larssen vet at det er en klisjé, men han ser også på livet som en gave. «Du utgjør en så forsvinnende liten del av jordens samlede historie, at når du først er her, bør du virkelig gjøre det beste ut av det», skriver han i boken sin. En av øvelsene han bruker for å sette livet i perspektiv, er å mane frem et bilde av seg selv på dødsleiet. Han er gammel, full av fred, og har de aller nærmeste rundt seg. Alle har akseptert at han skal dø. Mens han ligger der, føler han ikke redsel, men stolthet og glede over det han har utrettet og fått til. Slik vil han gå ut.

Mennesker som ikke vil bruke livet ordentlig, som ikke «vil pakke gaven opp», som ikke ønsker å bli bedre, gjør noe med ham. Han begynner å gå rundt i rommet. Han står vendt mot et skilt med skriften «The sky is the limit, when your heart is in it» da han sier:

– Jeg kan bli lei meg, nesten trist, men samtidig også forbannet av dem som bare leser VG, ser *Hotel Caesar* og tenker på jobben som noe som betaler regningene. De har ikke skjønt hvilken gave livet er. Jeg får lyst til å snakke med dem, riste tak i dem og si at du har bare én sjanse. Jeg har ikke alle svar. Jeg er ikke så arrogant at jeg tror det. Men jeg vet at alle kan leve med mer godfølelse, føle mer mestring og lykke, de kan leve mer, mer hjertelig, mer verdifullt bare ved hjelp av enkle verktøy. Mitt oppdrag i livet er å bidra til at flere får det bedre, og blir bedre.

– Å spre «bertrandismen», mener du?

– Ja. For den er god, sier han før han slår av kaffemaskinen, låser kontoret og går til Jaguaren.

rob@aftenposten.no