

SKAM, SVIK OG FORTVILELSE

For mentaltrener **Erik Bertrand Larssen**
toppet det seg den kvelden blodet rant.

Tekst:
MARIANNE SMEBY STRAND

Foto:
MATTIS SANDBLAD



EN LØGN:

- I årevis har jeg prøvd å undertrykke det faktum at jeg er usikker og sår. Det har bare gjort alt verre. Jeg har forsøkt å skape balanse ved å tilføre noe barskt og hardt til det sårbare og myke. Vært for hard. Glem å gi han såre litt plass også. Jeg har levd på en løgn.

G

Chicago, oktober 2017: Han har ligget i fosterstilling og svettet. Har hatt pusteproblemer og kjent på fortvilelsen, skamfølelsen. Tankene går til barna. Familien. Dem han er i ferd med å miste. Alle han har sviktet.

Nå har han flyktet, som han etter hvert er blitt god til. Denne gangen i en 15 timers flytur over Atlanteren. Han har hikstet, forsøkt å gjemme seg i det trange flysetet. Forsøkt å gjøre seg usynlig under flyturen.

Pliktskyldigst svarer han på spørsmålet i passkontrollen om hva hensikten med turen er:

«I'm going to rehab, sir.»

En to timer lang kjøretur senere har sjåføren sluppet ham av ved rehabiliteringssenteret. Bak den store jernporten er det ingen som gjenkjenner han, ingen som ser hvor dypt Erik Bertrand Larssen har sunket, super-coachen som er kjent for å snakke så engasjert om veien til suksess.

Han står der med toalettmappen og en ren underbukse. Baga-sjen er tatt fra ham og skal rutinemessig gjennomgås.

Her er han bare en av mange som omsider har innsett at de trenger hjelp. En som skal innordne seg strikte regler. Faste måltider. Gruppeterapi. Regelmessige urinprøver. Umyndiggjøring. Vakter og overvåkningskameraer som følger ham hvor enn han går. En skriftlig søknad kreves om han vil ut av den høye jernporten.

«Hei ...»

Han tar sats før han presenterer seg for gruppen i ringen han er en del av.

«Jeg heter Erik ... og jeg er en misbruker.»

Tårene presser på når han igjen spør seg selv:

«Hvordan klarte jeg å rote det til, så til de grader?»

Oslo, februar 2021: 47-åringen som kikker på oss gjennom smale øyne og med velfrisert helskjegg, har vært ute en vinternatt før. Dette er noe annet. Han er ubekvem, nervøs.

Han sliter med å skulle dele det tøffeste kapittelet i livet sitt. Fortelle om hvordan han – mentaltreneren som for mange fremsto som den tøffeste og sterkeste av dem alle, en suksess på livets fleste arenaer – viste seg å leve på en løgn:

Erik Bertrand Larssen mestret ikke sitt eget liv.

- Det er skambelagt. Flaut. Det er et element i dette at jeg jo har solgt suksess. En ting er å feile i business eller mislykkes i et ekteskap. Men jeg tror det var ekstra sårt å erkjenne at jeg var blitt avhengig av pillene. Da er det nok skammen som slår inn. At jeg ble avhengig av et rusmiddel, sier han. →

**«JEG HETER ERIK ... OG JEG ER EN MISBRUKER.»
HVORDAN KLARTE JEG Å ROTE DET TIL, SÅ TIL DE GRADER?»**

ERIK BERTRAND LARSEN



Erik Bertrand Larssen (47)

KJENT SOM:

Mentaltrener, forfatter og foredragsholder.

SIVILSTATUS:

Kjæreste, fem barn.

AKTUELL MED:

Boken «Mental Rehab», der han skriver om konsekvensene av sitt eget pillemisbruk.



«JEG HAR PÅ EN MÅTE SKAPT ET IMAGE OG HELT BEVISST SPILT PÅ Å VÆRE DEN TØFFE. FOR Å SKAPE EN MERKEVARE.

ERIK BERTRAND LARSSEN



TOPPEN:
Da Erik Bertrand Larssen giftet seg med milliardærdatter Louise Mohn i Bergen domkirke sommeren 2014, var toppen tilsynelatende nådd.
FOTO: PRIVAT

– Det er ikke til å stikke under stol at tiden før, under og etter rehab har vært beintøff. Den har jo det. For meg har dette vært det absolutt tøffeste jeg har vært igjennom.

Det var med boken «Bli best» i 2013 det tok helt av, og siden levde Erik Bertrand Larssen som han har prediket: «Det er bare å gønne på.»

Lenge var alt tilsynelatende på stell. Han ble omtalt som Norges motivasjonsguru, ga ut flere bøker og holdt foredrag både i inn- og utland om hvordan vi kan bli best. Han coachet idrettshelter og næringslivstopper til å bli en bedre versjon av seg selv, lagde eget TV-program og siktet mot lansering i USA. Da han giftet seg med milliardærdatter Louise Mohn, var toppen tilsynelatende nådd.

Så floppet alt. Pillemisbruket eskalerte, TV-programmet ble tatt av, ekteskapet gikk i vasken etter bare tre år. Og mannen som var

kjent for å hjelpe andre, måtte selv ha hjelp. Nå har Erik Bertrand Larssen skrevet boken «Mental Rehab», der han forteller om sitt pillemisbruk og det to måneder lange opphold på et rehabiliteringssenteret i USA.

Vi må tilbake til en bilulykke i 1995 for å finne det 47-åringen i mange år mente var årsaken til pillebruken. Smertene i hodet og nakke, som fortsatt sitter der, og som ga han en plausibel grunn til å ta piller. Det var riktignok sjelden til å begynne med, han fungerte godt, tross alt. Og gjorde suksess, ikke minst, som den tøffe fallskjermjegeren som klarte alt, mestret alt, og lærte bort sine triks.

Men med suksessen ballet det på seg. Tøffere, sterkere. Bedre. Bli best.

Det som startet med behovet for en pause, gikk sakte, men sik-

kert over i et fysisk behov. Paralginen ga ham det morfinlignende stoffet kodein som kroppen trengte. I 2013 erkjente Erik riktignok overfor seg selv at han hadde et problem, men det var ikke verre enn at han hadde kontroll. Han var smartere enn legene som han kontaktet oftere og oftere, mente han, og overså advarslene om at pillene han fikk stadig flere av, var svært avhengighetsskapende, og at morfinen ikke var til å spøke med.

Han jobbet stadig hardere. Det var kaos i kroppen. Kaos mentalt, i en evig runddans. Pillene gjorde at kroppen fikk det den skrek etter. Han kunne lett ta opp mot 10 til 15 på én kveld, i en salig kombinasjon av sovepiller og sterke smertestillende. Hva enn som måtte til, bare smertene slapp taket, og han fikk ro i kroppen.

– Avhengigheten er slø, den lurar deg, og får deg til å tro på ting du egentlig ikke burde tro på. At du har kontroll og fikser det. Jeg trodde oppriktig og genuint, langt inn i hjerterota, at

dette klarer jeg å på egen hånd. Og at problemet ikke var så stort. Han tok grundig feil.

Det toppet seg en kveld etter 20 Paralgin forte og en neve sovetabletter. Han kuttet seg dypt med en kniv over øyet, og blodet rant. Da sykebilene kom, var han skamfull, men fortalte ikke hva som egentlig hadde skjedd. Like fullt ble sykehusoppholdet dråpen som fikk begeret til å renne over på flere vis.

Erik flyttet ut fra familieboligen, ekteskapet sto på randen, og han erkjente til slutt at han trengte hjelp.

– Jeg var tøffingen som hadde kontroll på det. Mentalt sterk, en som kunne hjelpe meg selv. Så den erkjennelsen kom for sent.

Han vet at fallhøyden er stor. At mange vil tenke på pillemisbruket som en karakterbrist. Tidligere har han gått høyt ut, styrken har vært en del av imaget. →

VELLYKKET IMAGE:

Han jaget suksess, innrømmer Erik Bertrand Larssen i dag.
– Jeg har på en måte skapt et image og helt bevisst spilt på å være den tøffe. For å skape en merkevare. Det var en strategi. Samtidig kjente jeg at jeg som menneske har gått på akkord med den jeg egentlig er.

FOTO: JAVAD M. PARS



**BARNDOM:**

– Jeg var sårbar, sier han om barndommen. Han var liten av vekst, over gjennomsnittet følsom og skarret på r-en, dialektforvirret etter mye flytting. ALLE FOTO: PRIVAT

**KOS:**

– Jeg følte ikke noen tilhørighet. Jeg hadde en bra familie, men følte meg veldig alene – både på skolen og i idrett, sier Erik i dag. Her med familiehunden Heiki.

**MAMMA:**

«Verdens beste mamma» kalte han moren Gerd Bie Larssen på Facebook på morsdagen for noen uker siden. Her er mor og sønn i yngre dager.

**90-TALLET:**

I militæret fant han sitt miljø, sin tilhørighet. Først som befal, deretter gikk han videre som fallskjermjeger, før det ble utenlandsoppdrag i krigsherjede områder.

**FALLSKJERMJEGER:**

I 1995 ble han tildelt frittfall-vingen under fallskjermjegerutdannelsen, av General Harald Sunde, som senere ble Norges forsvarssjef.

«DET ER IKKE MER KOMPLISERT ENN SOM SÅ: I UTGANGSPUNKTET VAR JEG EN GANSKE SÅR OG FØLSOM GUTT SOM SKULLE BLI HAN TØFFE. SÅ OVERKOMPENSERTE JEG TIL DE GRADER. NEGLISJERTE HVEM JEG VAR.»

ERIK BERTRAND LARSEN

– Nå kommer trollene. De som ikke likte meg fra før, vil ikke like meg bedre nå. Jeg har på en måte skapt et image og helt bevisst spilt på å være den tøffe. For å skape en merkevare. Det var en strategi. Samtidig kjente jeg at jeg som menneske har gått på akkord med den jeg egentlig er.

Det er tøft å innrømme, sier han: – Jeg har jaget ytre suksess. Selv om jeg rasjonelt sett visste hva som var verdiene mine ... ta vare på familie, kjærlighet, bygge vennskap, alt det som vi vet er viktig for oss mennesker. Selv om jeg coachet folk om at: Husk ... du kan gjerne trekke på karrieremessig nå, men når du står der som 60–70 åring, hva vil du tenke da?

Han sa det. Han forsto det. Men han klarte ikke å etterleve sine egne mentorråd.

På rehaben må han innordne seg et strengt regime, dagsprogram og terapi. «Hvem er du?», spør psykologen i første individuelle terapitime. «Hva tror du på innerst inne?» Erik klarer ikke å svare. Føler seg helt hul. Som ingenting.

«Jeg tror på menneskeheten», vakler det ut av ham, uforberedt på psykologens tilnærming.

Det er smerter etter trafikkulykken som er årsaken til pillemisbruket, er Erik selv overbevist om. Men på rehaben bruker de ikke nevneverdig tid på den teorien.

De vil tilbake til start.

Han var liten av vekst. Over gjennomsnittet følsom. Skarret på r-en, dialektforvirret etter mye flytting rundt med foreldrene. Han følte seg som det klassiske mobbeofferet. Alltid på alerten, sensitiv på omgivelsene. Alene i skolegården. Bursdagsinvitasjoner som uteble.

– Jeg var sårbar. Jeg følte ikke noen tilhørighet. Jeg hadde en bra familie, men følte meg veldig alene – både på skolen og i idrett. Jeg var sosialt utrent fordi jeg flyttet en del. Var veldig dårlig i fotball, jeg ble valgt etter de beste jentene på lagene. Den klassiske historien – jeg var på utsiden.

På slutten av barneskolen begynte han å tenke. – Jeg tenkte at enten så går dette «åt skogen» – eller så måtte jeg ta tak. Og da bestemte jeg meg for å bli en tøffing. Når jeg nå ser tilbake, så fikk jeg et

enormt behov for å bli tøff. Jeg måtte kompensere.

Så løsnet det mer og mer. Videregående ble bra, selv om han bare var 150 centimeter på strømpelysten da han startet. Men han vokste seg høyere, og selvtilliten kom litt etter litt. Befalsskolen ble en opptur. Erik fant sitt miljø, sin tilhørighet. Ble så fordømt tøff og hard og gikk videre som fallskjermjeger. Så ble det utenlandsoppdrag i krigsherjede områder.

– Det er ikke mer komplisert enn som så: I utgangspunktet var jeg en ganske sår og følsom gutt som skulle bli han tøffe. Så overkompenserte jeg til de grader. Neglisjerte hvem jeg var. Begynte å selge suksess – fordi markedet i Norge ennå ikke hadde han fallskjermjegeren som kunne si: Nå er det bare å gonne på.

Sannheten er, erkjenner Erik i dag, at jo tøffere han ble, jo mer undertrykte han sårheten og usikkerheten.

– Det har bare gjort alt verre. Jeg har forsøkt å skape balanse ved å tilføre noe barskt og hardt til det sårbare og myke. Vært for hard. Glemte å gi han såre litt plass også. Jeg har levd på en løgn, fastslår han.

– Jeg tillot ikke meg selv å være lei meg, sliten eller ha det vondt. Hvis jeg var sliten, måtte jeg trykke på enda mer. Hadde jeg dårlig samvittighet, måtte jeg bare fikse det. Jeg ville ikke være sårbar eller snakke med noen. Men sannheten er at jeg som alle andre har dårligere dager og dårlige perioder – og synes livet innimellom er vondt.

Han så pillene som redningen da følelsene tok overhånd.

– Jeg ville raskt ut av det ubehagelig og vonde. Og når jeg ikke klarte det, tok jeg piller for å numme ut følelsene.

I dag ser han det krystallklart. – Følelsene i seg selv er ikke farlige. Selv som mentaltrener erkjenner jeg at jeg ikke kan styre alle følelsene. Når de blir så overveldende, kan jeg forstå dem som tar livet sitt.

Han vurderte det ikke selv. Ikke denne gangen.

– Etter bilulykken gjorde jeg nok det. Men ikke nå. Nå hadde jeg mer en «ikke å ha noe å leve for»-følelse. Men det er langt fra det til å ... Han stopper opp, stemmen blir litt grøtete. – Det er brutalt, vet du ... Men nei, jeg vurderte

ikke å ta livet mitt, det gjorde jeg ikke. Men håpet svant. Det var så mørkt at jeg mistet håpet og troen. Men barna ... jeg måtte uansett komme tilbake på grunn av barna.

Han har sagt mye unnskyld. Til hvem ønsker han ikke å gå inn på.

– *Make amendments*, som de sier i USA. En ting er meg og mitt følelsesliv, men når du havner i et slikt uføre, påfører du jo de nærmeste noe som er vondt og vanskelig også.

I to måneder var han på rehab. På merkverdig vis skulle han finne plass til hele seg, sammen med en underlig samling mennesker som han oppfattet som skakke, morsomme og kloke. I likhet med ham hadde de omsider erkjent sitt misbruk. Sammen med dem kunne han dele tankene som kvernet i hodet om nettene. Dele, be om hjelp, istedenfor å skjule, lyve og lure omgivelsene, som han hadde gjort i årevis.

Ingen har så langt vendt ham ryggen, mener Erik. – Nei, jeg opplever ikke det. Jeg opplever støtte og forståelse fra de nærmeste. Mer forståelse enn jeg kanskje fryktet. Det er nesten rørende. For jeg følte at jeg ikke fortjente så mye støtte.

Erik Bertrand Larssens nærmeste er innforstått med innholdet i boken, og at historien nå blir kjent. Hans ekskone Louise Mohn og familien er også informert om hans opplevelser som kommer frem i dette intervjuet.

Etter drøye tre år utenfor rampelyset har Erik Bertrand Larssen igjen startet for seg selv og er klar for å innta scenen og snakke om suksess, om hvordan hverdagen kan bli fantastisk bare du «står opp om morran» og er bevisst hva du vil med livet.

Han er spent på mottagelsen, erkjenner at fallhøyden er stor.

Han vurderte riktignok å holde kjeft, starte opp igjen i det stille uten å avsløre egne flauer.

– Jeg har grublet og tenkt veldig mye på om jeg skulle gjøre det, og hensikten med det. For jeg klarer meg fint ved ikke å fortelle denne historien. Det er åpenbart også en potensiell nedside: det handler om min integritet, mitt renomme. Hva vil folk si om meg nå?

– Men jeg har kommet frem til at når jeg kan være åpen og ærlig om min nedtur, så kan jeg hjelpe noen. Det er fortsatt mentaltreneren i meg som sier at hvis jeg kan bistå noen bitte litt med denne historien. Da gir det mening. →



BÅNN I BØTTA:

– Ja, jeg tror på å jobbe hardt. Jeg tror på å ha mye følelser. Hvis du spør noen på slutten av livet, hvordan har livet vært, så sier de fleste at det har vært helt greit. Så er det noen som synes det var helt fantastisk, og noen som synes det var bønn i bøtta. Jeg synes jo ambisjonen skal være at livet skal være helt fantastisk.

«MED PILLENE NUMMET JEG UT FØLELSENE I BEGGE ENDER, IKKE BARE DE DÅRLIGE. JEG ER PÅ MANGE MÅTER GLAD IGJEN. MER AMBISIØS IGJEN. HAR LYST TIL Å GJØRE TING IGJEN. OPPLEVE TING MED BARNA.»

ERIK BERTRAND LARSSEN

I boken er han dønn ærlig, mener Erik selv.

– Hvis jeg først skulle skrive bok, måtte jeg skrive om det jeg er mest flau over. Det som er mest patetisk. Der jeg er på mitt teiteste og dummeste. Rett og slett for å gi et bilde av hvor ille det var. Så nakent og så dritt som det er å bli avhengig av noe. Så patetisk og dumt det blir hvis du ikke tar tak i det tidnok ... og det gjorde ikke jeg.

Tilbakefallet har uteblitt, sier han.

– Det er godt å slippe de greiene der. Det er to vidt forskjellige verdener. Jeg er energisk igjen. Føler at jeg har kontroll igjen. Er mer ekte og mer ærlig med meg selv. Kommer det vonde følelser, så er det greit. Jeg kan prate om det, være åpen om det. Nå får jeg jo hele spekteret. Med pillene nummet jeg ut følelsene i begge ender, ikke bare de dårlige. Jeg er på mange måter glad igjen. Mer ambisiøs igjen. Har lyst til å gjøre ting igjen. Oppleve ting med barna.

Og viktigst: Han tør omsider å være seg selv.

– Den største forskjellen på før og etter rehab er at jeg i større grad tør å være åpen, ærlig og naken overfor meg selv og dem rundt meg. Sårbarheten som jeg gikk fra å neglisjere, til å innse er en stor del av meg. Den følsomme gutten fra Hedmarken.

Og det er greit. Jeg er tidvis svak. Tidvis en som ikke får til ting. Tidvis en som ikke alltid synes livet er like lett. Jeg feiler. Det er viktig å erkjenne det – og stå i det.

I det ligger også en erkjennelse av at han ikke føler seg god nok.

– Det er nok noe jeg kommer til å ha resten av livet, tror jeg. Er jeg bra nok? Er jeg flink nok? Hva syntes de andre? Når blir jeg avslørt? Jeg tilpasser meg. Det er nok mange som skulle ønske at de var tryggere i seg selv. Vi mennesker er flinke til å tilpasse oss. Vi har de samme klærne. Samme sveisen. Det er få som tør å skille seg markant ut.

Klarer han å følge sine egne råd i dag? Han smiler litt, vet at spørsmålet måtte komme.

– Jeg føler jo det. Jeg jobber litt mindre. Er litt mer med de menneskene som betyr noe for meg. Suksess er omdefinert for meg, det tror jeg. Det er ikke så viktig for meg å selge X antall bøker, eller om jeg lykkes med å holde et foredrag i Moskva, eller om anerkjennelsen min som coach blir sånn eller slik. Det er et lite paradoks, men jeg kjenner på at egoet er blitt litt mindre.

Han sier han ikke lenger er redd for nedturene.

– Jeg tror på et liv i kontraster. Jeg tror på å leve sterkt. Du har ett liv, en mulighet. Og et av mine ønsker er at jeg på slutten av livet sier at dette var en fin reise. At jeg kan få kjenne på det euforiske, det flotte, det fine og vidunderlig. Men for å få til det, må jeg også kjenne på det diametralt motsatte. Jeg har hatt dype daler – og fantastiske topper. Dauer jeg i morra, vil jeg føle meg heldig. Vi må akseptere at livet er tøft. Brutalt. Det er et tidsspørsmål før vi alle skal oppleve sorg. Nedtur. Tap. Vi skal til og med dø.

Folk får mene og tro hva de vil, for Erik Bertrand Larssen er det ikke så farlig lenger.

– Jeg tror nok vi lærer mer av nedturene enn oppturene. Så hvis jeg tenker på meg selv som coach, ser jeg det som en fordel å ha en erfaring som dette. Du kan lese deg til mye for å være en god sparringpartner. Men jeg tror på erfaringen ved å gå ordentlig på trynet.

Han stopper opp et ørlite sekund.

– Om andre ser på det slik, vil tiden vise. ●

vghelg@vg.no

Annonse