

Länkarnas sju punkter.

Punkt 1

Du måste erkänna att Du är alkoholist.

Detta innebär inte bara att Du inte kan sköta sprit, att livet blivit outhärdligt för Dig och Din omgivning och att Du inte kan sköta Dig själv, utan det viktigaste är, att när Du en gång är alkoholist så kommer Du i all framtid att vara det. Du skall möjligen så småningom kunna kalla Dig nykter alkoholist.

Om vi så håller upp i tio år, så kvarstår fortfarande vår sjukliga känslighet för sprit. Vi betraktar alkoholismen som en sjukdom, närmast en allergisk, mot vilken läkarvetenskapen ännu inte lyckats frambringa någon antikropp. Enda möjligheten för oss är alltså att fullständigt och för all framtid sluta upp att använda sprit.

Punkt 2

Om Du inte - liksom vi övriga i det här sällskapet - redan har förstått, att Du inte av egen kraft kan bli kvitt Ditt spritbegär, så måste Du snarast möjligt bli absolut övertygad om detta faktum.

Den kraft, som hjälper oss är naturligtvis mycket större än vår egen, och erfarenheten gör, att vi obetingat tror på den. Du måste själv komma till absolut tro på denna kraft, antingen Du nu tror, att kraften kommer från någon högre makt, från den varma gemenskapen inom detta sällskap eller från Länkarnas erfarenheter.

Punkt 3

Du måste ändra Din livsinställning.

Detta betyder inte, att Du skall ändra Dina politiska åsikter eller någonting dylikt. Nej, ändringen ligger betydligt djupare än så. Det skulle föra alltför långt att just nu gå in på alla detaljer. Så småningom får Du del av och kommer att förstå denna viktiga punkt i sin helhet. Nu skall vi bara beröra två detaljer.

För det första:

Alkoholisten är bland de största egoister som finns. Det låter hårt, men om Du tänker efter skall Du säkert finna, att det är sanning, och Du måste ändra på denna Din egoistiska inställning.

För det andra:

Tänk inte bara på Dig själv utan tänk mycket mer på andra. Ställ inte högre krav på dina medmänniskor än vad Du ställer på Dig själv.

Punkt 4

Företag en grundlig granskning av Dina moralbegrepp. Vi eftertraktar absolut ärlighet, renhet, kärlek till medmänniskor och osjälviskhet.

Punkt 5

Dryfta Dina missförhållanden och erkänn Dina fel och brister för någon annan människa. Detta har vi funnit vara en av de viktigaste punkterna.

Gå inte själv och bär på något, som är det minsta tvivelaktigt. Dina kamrater i Länkarna vill ingenting hellre än att dela Dina bekymmer och genom sin erfarenhet hjälpa Dig bära dem och hjälpa Dig lösa Dina problem. Om Du "gömmer" någonting, så går Du och bär på en onödigt börd, som drar ner Dig och då kommer fienderna: harm, hat, oro, fruktan, självhävdelse och spritbegär. Tala med någon kamrat, som Du särskilt mycket sympatiserar med och Du skall finna, att det lättar. Du går friare, starkare och säkrare genom vardagens prövningar och bekymmer. I detta sammanhang skulle vi vilja framhålla: Tro inte att det bara är Dina närmaste, som vet att Du är alkoholist. Det vet varenda människa, som Du på något sätt kommit i beröring med. Du kan inte dölja det och det kostar Dig bara en massa energi att försöka göra det. Den energin bör Du spara till något viktigare och bättre.

Punkt 6

Gör upp med alla personer till vilka Du står i något missförhållande.

Det kan vara någon som gjort Dig orätt i handling eller ord och det kan vara någon som Du själv förorsakat skada på det ena eller det andra sättet. Gör upp en lista för Dig själv på dessa personer. Begrunda noga varje persons beteende mot Dig och tänk efter om inte Du själv också i någon mån varit orsak till missförhållandet. Om Du skulle ha rent samvete och den andre alltså har fel, så glöm för all del inte att denne, liksom Du, kanske också är en lidande människa, vilket Du aldrig tänkt på. Det kan vara fråga om t.ex. självhävdelse, mindervärdighets-komplex, maktbegär eller dylikt. Behandla då honom eller henne som en sjuk människa och visa överseende och villighet att ursäktas. Tänk efter vilken betydelse dessa oförrätter har för Dig och om Du över huvud taget kan göra något åt dem. Om Du inte kan det, så gå inte och bär på något agg. Det kostar bara energi och det kan Du ha bättre användning för. De personer, som Du har gjort orätt, skall Du göra upp med. Om detta dämpar Din egen självhävdelse, så är det bara nyttigt mot spritbegäret. Gäller det pengar som skall betalas igen, så gör det så långt Du förmår. Så mycket pengar som Du får i händerna, när Du slutat dricka sprit, har Du nog inte haft på mycket länge. Gäller det en annan oförrätt Du gjort någon, så tillstå för denne Ditt fel. Det räcker inte bara med att be om ursäkt, Du måste försöka gottgöra vad Du förbrutit.

Punkt 7

När Du nu kommit ifrån spriten och det har Du, om Du arbetat efter de här punkterna, så har Du upplevt någonting, som Du inte kan tacka enskilda människor för. Du får tacka genom att hjälpa andra alkoholister, och det är det enda vi begär av Dig.