

## Dietro le quinte dell'accompagnamento negli Esercizi

di Michele Bortignon

### Riassunto

L'articolo riflette sul compito di formare accompagnatori spirituali, sottolineando che il cuore dell'accompagnamento non risiede nel metodo, ma nella qualità della vita spirituale dell'accompagnatore. L'autore propone un approccio che valorizza l'esperienza personale, la preghiera e la fiducia nell'azione dello Spirito Santo, evitando forme di supervisione che rischiano di soffocare la spontaneità della relazione tra Dio e la persona. L'accompagnamento dell'accompagnatore diventa allora un cammino di crescita, auto-riflessione e condivisione. Nelle conclusioni, l'autore descrive l'esperienza del colloquio spirituale come luogo sacro in cui si manifesta il Cristo totale, e dove l'amore vissuto diventa Parola di Dio. L'accompagnatore, testimone e mediatore, scopre sé stesso nel dono, lasciandosi trasformare dall'incontro con l'altro e con Dio.

---

### Abstract

This text reflects on the task of forming spiritual guides, emphasizing that the essence of accompaniment lies not in technique but in the depth of the guide's spiritual life. The author advocates for an approach rooted in personal experience, prayer, and trust in the Holy Spirit's initiative, avoiding supervisory models that might hinder the spontaneity of divine-human interaction. Supporting the guide becomes a journey of growth, self-reflection, and mutual sharing. In the conclusion, the author portrays the spiritual conversation as a sacred space where the total Christ is revealed, and where love becomes the Word of God. The guide, both witness and mediator, discovers their true self in the act of giving, transformed by the encounter with the other and with God.

### Parole chiave

Formazione spirituale, accompagnamento degli accompagnatori, vita nello spirito, testimonianza mistica, relazione trinitaria, esperienza trasformante.

### Keywords

Spiritual Formation, Guiding the Guides, Life in the Spirit, Mystical Witness, Trinitarian Relationship, Transformative Experience.



In questo articolo vorrei riflettere sugli elementi che caratterizzano l’agire di chi dà Esercizi Spirituali. Lo faccio a partire dalla mia esperienza, senza la pretesa di insegnare nulla, ma in amicizia, per condividere quel che ho capito dalla pratica in tanti anni di accompagnamento.

Non parlerò di tecniche, ma di atteggiamenti di fondo, guardando a ciò che c’è “dietro le quinte” dell’accompagnamento.

Andiamo dunque a scoprire l’“essere” che sta dietro il “fare” nei vari modi in cui si esprime.

## Vivere nell’Amore

È sufficiente conoscere il metodo per dare Esercizi? E, conseguentemente, la formazione da sola può darci questa capacità?

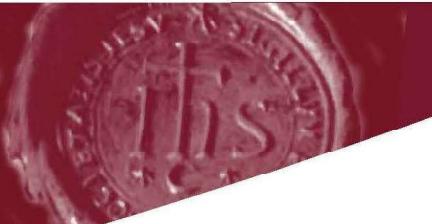
Per capirlo, forse occorre rifarsi a come sono nati gli Esercizi:

*“Dopo che ebbe narrato queste vicende, il 20 di ottobre io chiesi al pellegrino qualche notizia sugli Esercizi e sulle Costituzioni, desiderando conoscere come li aveva composti. Mi rispose che gli Esercizi non li aveva scritti tutti di seguito, ma quello che accadeva nell’anima sua e trovava utile, ritenendo che avrebbe potuto giovare anche ad altri, lo annotava”* (Ignazio di Loyola, *Autobiografia*, n. 99).

Anche Antonio abate, fondatore del monachesimo, parlando di quello che poi sarebbe diventato l’accompagnamento spirituale, diceva:

*«Le Scritture sono sufficienti all’insegnamento; ma è bene che noi a vicenda ci esortiamo nella fede e ci incitiamo con i discorsi. Voi, come figli, riferite a me, come a un padre, le cose che sapete. E io, essendo più anziano di voi, vi riferirò quello che so e che ho sperimentato»* (Atanasio di Alessandria, *Vita di Antonio*, n. 16).

Alla domanda che ci siamo posti, le esperienze di Ignazio e di Antonio indicano che, accanto al metodo, vale la pena valorizzare l’esperienza di vita in Cristo dell’accompagnatore come aiuto al cammino spirituale dell’esercitante. Con quello che abbiamo imparato dal vivere con Dio le situazioni del nostro quotidiano ci facciamo allora compagni di strada delle persone a cui Lui ci mette accanto. Per poter accompagnare occorre dunque un bagaglio, continuamente



rinnovato, di esperienze vissute con Dio, perché accompagnare è lasciare che lo Spirito parli alla persona che abbiamo davanti anche e soprattutto a partire dall'esperienza di ciò che abbiamo vissuto con Dio.

In che modo possiamo far diventare le nostre esperienze un aiuto per gli altri?

Santa Teresa d'Avila, riflettendo sulle proprie e riportandole nei suoi scritti, la fa diventare un messaggio a disposizione di chi sta vivendo una situazione analoga alla sua.

Vivere, pregare, capire, scrivere; e, a distanza di tempo, ritornare sul proprio vissuto, comprenderlo più a fondo con una visione fattasi ora globale, infine oggettivarlo in utili indicazioni di percorso. In questo modo l'esperienza entra a far parte del proprio essere come lezione di vita e da qui emerge come aiuto nell'ambito dell'accompagnamento.

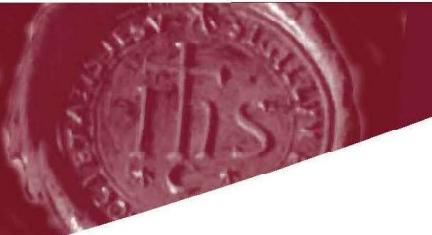
L'accompagnamento non è soltanto applicazione di un metodo, ma relazione viva di un'esperienza che vive con Dio con un'altra che Lo sta cercando. E in questa relazione Dio si fa presente prendendo dall'una per donare all'altra.

Al di là della competenza nel metodo (comunque necessaria), l'accompagnatore è dunque in grado di accompagnare in proporzione alla profondità della propria vita spirituale. Ed è questa a dare la garanzia che il suo accompagnamento sarà improntato dallo stesso Spirito che egli sta vivendo. Se lo Spirito di Cristo è presente nella sua vita, certamente si esprimerà anche nel suo accompagnare.

Come la legge per il cristiano, così il metodo per l'accompagnatore è un pedagogo, a cui la maturazione spirituale fa seguire una spontaneità nello Spirito Santo che gli deriva dal suo vivere in Cristo. Un metodo è dunque indispensabile per fare i primi passi, ma poi l'accompagnatore deve muoversi in ascolto dello Spirito.

Ascoltiamo cosa dice a questo riguardo Benedetto XVI, nell'udienza del 28.11.2012:

*"Quell'eccezionale comunicatore che fu l'apostolo Paolo ci offre una lezione che va proprio al centro del problema "come parlare di Dio" con grande semplicità. Nella Prima Lettera ai Corinzi scrive: «Quando venni tra voi, non mi presentai ad annunciarvi il mistero di Dio con l'eccellenza della parola o della sapienza. Io*



*ritenni infatti di non sapere altro in mezzo a voi se non Gesù Cristo, e Cristo crocifisso» (1 Cor 2,1-2). Paolo non parla di una filosofia che lui ha sviluppato, non parla di idee che ha trovato altrove o inventato, ma parla di una realtà della sua vita, parla del Dio che è entrato nella sua vita, parla di un Dio reale che vive, ha parlato con lui e parlerà con noi, parla del Cristo crocifisso e risorto. Comunicare la fede, per san Paolo, significa dire apertamente e pubblicamente quello che ha visto e sentito nell'incontro con Cristo, quanto ha sperimentato nella sua esistenza ormai trasformata da quell'incontro: è portare quel Gesù che sente presente in sé ed è diventato il vero orientamento della sua vita, per far capire a tutti che Egli è necessario per il mondo ed è decisivo per la libertà di ogni uomo”.*

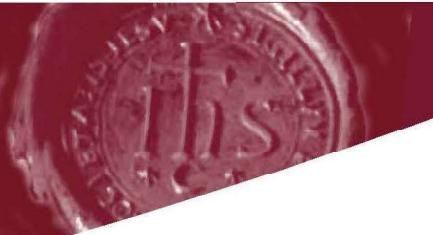
Personalmente, questo fattore mi si è rivelato determinante vent'anni fa, in un momento di preghiera in cui è emersa con forza la necessità che quel che trasmetto agli altri nasca dalla mia esperienza di Dio vissuta nel quotidiano della mia realtà di laico:

*“Il dono che il Signore mi ha dato – di aiutare le persone a incontrarlo – mi sento chiamato a viverlo a partire dalle esperienze che Lui mi fa fare. E, in quanto laico, soprattutto a partire dal mio vivere con Lui le mie esperienze in famiglia, nel lavoro, nella società. È come se mi dicesse: «Sii per gli altri a partire da quel che tu vivi con me. Non un ripetitore, ma uno che vive con me; e da qui aiuta gli altri a vivere con me»”.*

## Aiutare a vivere nell'Amore

Il coinvolgermi fino in fondo nella vita delle persone che accompagno ha significato l'affrontare problemi che vedeva bloccarne il cammino spirituale. In questo, la psicologia mi è stata d'aiuto nel capire dove si colloca il problema. Ma per guarire le ferite che continuano a condizionare i loro comportamenti occorre che nei loro “inferi” possano incontrare Cristo.

*25.1.2002. Mentre io pregavo per la ragazza bulimica che sto accompagnando, il Signore agiva in lei: ha vissuto queste due settimane come un canto d'amore che Dio le rivolgeva attraverso tutte le cose, le relazioni, se stessa, che riscopriva come un dono per sé, di cui solo ora si accorgeva. Questo le ha dato una serenità interiore tale che il suo problema non si è più presentato. Ripensandoci, mi ha detto: «Hai proprio ragione: i problemi non si risolvono, ma si dissolvono». Nel sentirsi profondamente amata da Dio, al problema sono state tolte le radici.*

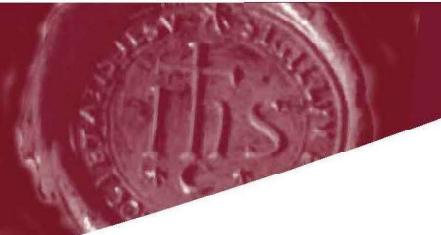


*Mentre l'ascoltavo, si faceva largo dentro di me la gioia per la conferma di vedere che Dio guarisce: valeva ben la pena di attendere nella fede la sua manifestazione, di accogliere la malattia come luogo in cui questa manifestazione si preparava. Ricorrendo allo psicologo, come mi suggeriva chi considera psicologia e spiritualità come ambiti strettamente separati, e questo in una situazione in cui Dio stava operando (una situazione in crescita, non una situazione bloccata, in cui quindi lo psicologo sarebbe stato necessario, anzi strumento di Dio), l'avrei privata di quell'esperienza di Dio liberatore che sarà d'ora in poi fondamento della sua fede, un'esperienza a cui potrà ritornare quando in futuro il problema si ripresentasse. La guarigione interiore: non l'unico, ma certo un passo importantissimo in un cammino di salvezza.*

È, questa, un'esperienza significativa affrontata con un approccio integrato: psicologia e spiritualità si incontrano e si danno una mano. La psicologia aiuta a capire cosa sta succedendo e la spiritualità imposta il percorso per uscire dal problema. Un percorso che normalmente passa attraverso il “rifare il look agli archetipi”, ovvero aiutare la persona a vivere con Dio (madre e padre, appartenente dunque allo stesso archetipo dei genitori carnali) un'esperienza di amore gratuito, per diventare capace di amare, un'esperienza che va a sostituire quella di amore malato che l'ha portata a modi di agire e reagire malati.

Vivere nello Spirito di Cristo è il percorso su cui far camminare l'esercitante, perché in Cristo troviamo vissuto in pienezza quell'amore che la nostra anima desidera per vivere in pienezza. Ma il nostro punto di partenza, l'esperienza delle relazioni in cui siamo cresciuti e viviamo è spesso ben lontana da un amore vissuto così. È evidente che non possiamo darci ciò che non conosciamo. Non possiamo guarire dalle ferite che ci portiamo dentro rimanendo all'interno del sistema di riferimento che ci ha fatto ammalare, utilizzando le soluzioni che esso ci offre; se avessimo potuto farlo, l'avremmo già fatto! C'è bisogno di Altro e di Oltre. C'è bisogno di un'esperienza di amore gratuito, incondizionato.

Il problema nato nell'ambito di una relazione malata può essere superato solo con l'esperienza di una relazione sana, che coinvolga tutte le dimensioni dell'uomo: intelligenza, affettività, corporeità. Un'esperienza che nella sua misura più completa possiamo trovare soltanto nell'Amore stesso, in Dio. Al centro, dunque, va messo Dio: l'Amore che ci dà la possibilità di essere amati e la capacità di amare. Tutto il resto, tutto ciò che aumenta il nostro benessere e



che altre esperienze propongono, può essere positivo contributo a questo, ma mai il centro: solo nell'amore troviamo salvezza.

Nell'uomo, sofferenze devastanti e gioie profonde, problemi che si trascinano nell'oggi e realizzazioni che durano nel tempo trovano tutte origine nella sua possibilità di essere amato e nella sua capacità di amare. L'Amore è origine e senso della Vita. E in Gesù Cristo è diventato vita vissuta. IncontrarLo, vivere nel suo Spirito è via a quella vita in pienezza – nella gioia, nella pace, nella libertà interiore – che solo possiamo trovare nell'Amore.

Vivere in Lui è dunque la salvezza e il frutto di ogni accompagnamento spirituale.

*“La vita dello Spirito non si sovrappone mai alla nostra psicologia, ma fa interamente corpo con essa. Questo dato di fatto scaturisce anche, a un livello ancora più profondo, dall'unione sostanziale tra il Verbo e la natura umana, unione che si è verificata nell'incarnazione. È l'uomo tutt'intero, nella totalità della sua umanità e quindi della sua psicologia, che è stato assunto dal Verbo. Conseguenza di tale principio teologico è che la vita divina, di cui siamo partecipi in forza della nostra incorporazione a Cristo nel nostro battesimo, non può essere isolata dalla nostra psicologia”* (André Louf, *Generati dallo Spirito*).

## Fare spazio allo Spirito Santo

Lo Spirito Santo è il modo in cui Dio più concretamente si manifesta nella vita dell'accompagnatore spirituale. E ciò principalmente nell'esperienza del colloquio. Direi anzi che, senza la sua presenza nel colloquio, non si può parlare di accompagnamento, ma di *counseling*.

Il protagonista dell'accompagnamento, infatti, è sempre e comunque Dio, di cui come accompagnatore mi faccio tramite. Per questo l'ascolto è sempre duplice: della persona che ho davanti e di Dio, a cui presento, nella preghiera, quel che essa mi sta dicendo. Un ascolto che non si limita al colloquio: è nel mio cuore, in cui abita Dio e in cui ospito la persona, che si innesca e va maturando una relazione tra loro, di cui io mi faccio ascoltatore e poi interprete nel corso del colloquio.



L’azione dello Spirito si manifesta in alcune modalità che desumo dalla mia esperienza concreta.

Durante il colloquio, soprattutto se si tratta di qualche problema “pesante”, Dio vuol essere sicuro di poter parlare senza interferenze da parte mia. Per questo all’inizio agisce per lasciarmi senza parole. Da principianti può essere angosciante trovarsi di fronte a una richiesta d’aiuto e sentirsi assolutamente impotenti, incapaci di dire alcunché: emerge la propria inadeguatezza, prendono evidenza i propri limiti.

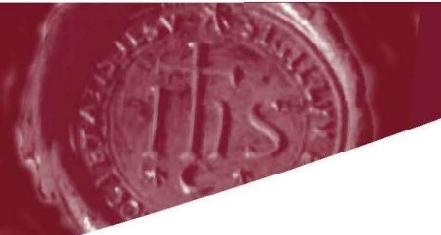
Ma per me proprio questo è necessario per accettare che la mia parte è fare silenzio, presentarGli nella preghiera la situazione che sto accogliendo, e lasciarmi essere tramite di una Parola che Lui fa sgorgare dal cuore inaspettata, autonoma, fluida, nel momento in cui serve.

Se tento di tirare fuori qualcosa da me, anziché lasciar passare, avverto chiaramente la fatica del costruire un ragionamento che, comunque, lascia insoddisfatto me e perplessa la persona. Può essere, a volte, un modo per cominciare, ma alla fine bisogna lasciare a Lui le redini, rilassarsi, non cercare per forza di dire qualcosa, affidare e confidare, tacere e aspettare in preghiera la Sua Parola.

Quando il mio io non si interpone più, Lui scende in campo alla grande, prende la parola e io ho quasi la sensazione di starmi ad ascoltare mentre parlo, dicendo cose non mie. La pace interiore mi fa da guida nel sentire quando è Lui a guidare, per evitare di fare meno o più di quanto Lui vuole.

La prova del suo agire si vede nella Vita che fluisce in chi ho davanti, come un’onda che scava, ripulisce e poi irriga e disseta, dando pace, gioia, libertà interiore. Non solo, ma anche in me stesso: dopo un colloquio posso essere stanco, ma mai svuotato; il cuore è pieno di dolcezza e di gratitudine per questa esperienza di profonda comunione con Dio nel suo volto più bello: quello di Salvatore dell’uomo.

Che la Grazia – ovvero l’Amore che si fa prossimo – sia il nome di Dio e la non interferenza attiva – ossia il rendersi disponibili a Lui, ma aspettando la sua iniziativa – sia il compito di chi



accompagna, lo dimostra quest'altra modalità in cui lo Spirito si manifesta nell'accompagnamento.

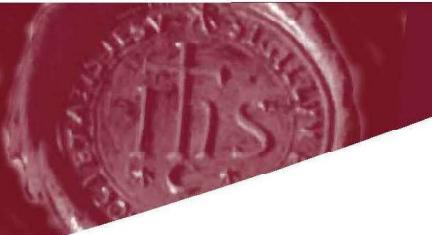
A volte, in piena notte mi sveglia con un pensiero di una chiarezza estrema, che illumina la situazione della persona che in quel momento ho nel cuore, mostrandomi il seguito del cammino su cui accompagnarla. E mi è impossibile non trascrivere questa Parola, che, non colta, svanirebbe.

È un'esperienza piena di dolcezza: è commovente sentire che Dio non dorme (*"Non si addormenterà, non prenderà sonno, il custode d'Israele"* Sal 120,4) per cercare il modo di giungere al cuore di chi vuol salvare.

È un'esperienza piena di stupore: come Dio addormenta Adamo per dar vita a Eva con ciò che della sua carne è più vicino al suo cuore (*"Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e rinchiusa la carne al suo posto. Il Signore Dio plasmò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo"* Gen 2, 21-22), così, quando non sono nelle condizioni di costruire con la mia mente, Dio plasma la sua Parola con le mie esperienze più intrise della Vita che Lui mi ha dato, rielaborandole in forme adatte a dare Vita ad altri.

*"Allora Giacobbe si svegliò dal sonno e disse: «Certo, il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo»"* (Gen 28,16). In quanto esperienza di Dio, piena di mistero e, allo stesso tempo, di vicinanza, questo è quanto di più simile posso pensare a quello che Ignazio chiama "consolazione senza causa", donata da Dio all'uomo quando Egli vuol comunicarsi senza alcuna interferenza da parte sua

*"Solo Dio nostro Signore può dare all'anima una consolazione senza una causa precedente; infatti è proprio del Creatore entrare nell'anima, uscire, agire in essa, attirandola tutta all'amore della sua divina Maestà. Dicendo senza una causa, si intende senza che l'anima senta o conosca in precedenza alcun oggetto, da cui possa venire quella consolazione mediante i propri atti dell'intelletto e della volontà"* (Esercizi Spirituali, n. 330).



Non è detto che questa sia una modalità comune, ma più comune senz'altro è l'improvviso e inaspettato emergere di una comprensione da un cuore impegnato in sottofondo nel problema della persona che sta accompagnando.

L'ultima modalità di comunicazione di cui faccio esperienza nel colloquio è quella dell'intuizione spirituale. Qui non si tratta di lasciarLo parlare, coscientemente come nel primo caso o senza causa previa come nel secondo. È un suo lampo che attraversa la coscienza in risposta a quello che la persona sta dicendo. Serafim di Sarov la spiega così:

*Dissero a Serafim di Sarov «Si sente che leggi nei cuori!». «Oh», disse, «Si sente molto male allora. Si, perché io non leggo i cuori. Io semplicemente cerco di essere nello Spirito Santo che scruta le profondità; e il primo pensiero che mi viene in mente quando la persona finisce di parlare è di Dio, e lo dico. Se comincio a pensare cosa dovrei dire, distruggo tutto».*

In questo caso la non interferenza è semplicemente consegnare questa luce alla persona nella sua purezza, evitando di filtrarla, elaborarla, censurarla, adattarla, modificarla, integrarla. Eventualmente la si può contemplare assieme, comunque evitando di farla propria: i pensieri che si aggiungono a essa sono infatti tutti nostri, come spiega Ignazio parlando della coda della consolazione senza causa:

*“Quando la consolazione è senza una causa, in essa non c’è inganno, perché, come si è detto, proviene da Dio nostro Signore; tuttavia la persona spirituale, a cui Dio dà questa consolazione, deve considerare e distinguere con molta cura e attenzione il tempo proprio di questa consolazione da quello successivo, nel quale l’anima rimane fervorosa e favorita dal dono e dalle risonanze della consolazione passata. Spesso infatti, in questo secondo tempo, sia con un proprio ragionamento, cioè con associazioni e deduzioni di concetti e di giudizi, sia per l’azione dello spirito buono o di quello cattivo, la persona formula propositi o pensieri che non sono ispirati direttamente da Dio nostro Signore; perciò bisogna esaminarli molto accuratamente, prima di dar loro pieno credito e di metterli in atto” (Esercizi Spirituali, n. 336)*



## Accompagnare gli accompagnatori

Abbiamo visto che Dio si fa presente nel colloquio come Spirito che agisce nell'accompagnatore per comunicarsi all'esercitante. Se è questo che rende spirituale il colloquio, come formatore degli accompagnatori dovrà puntare a ciò che rende possibile questa dinamica.

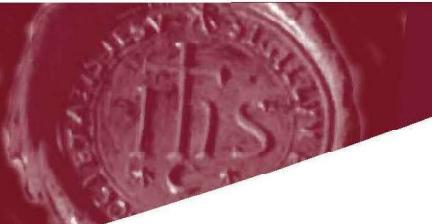
Dio fa la sua parte quando gli si lascia fare la sua parte! Proprio perché l'iniziativa appartiene allo Spirito, sono sempre stato dell'opinione che non sia da prevedere una supervisione sul lavoro degli accompagnatori, intesa come controllo e correzione di quanto accade nei colloqui con i loro esercitanti: alla preghiera si sostituirebbe, in questo caso, il confronto con un metodo, che di fatto sostituirebbe la spontaneità della relazione tra Spirito Santo e accompagnatore.

Quello che invece è da assicurare è l'accompagnamento dell'accompagnatore, per mantenere elevato, come si è detto all'inizio, il tenore della sua vita spirituale, che si riverserà automaticamente nel suo accompagnare i suoi esercitanti.

Se non c'è la fissa del controllo, consigli e pareri vengono sì richiesti, ma come condivisione di esperienze che fa crescere nella fiducia reciproca.

Da sviluppare in lui è anche la capacità di auto-accompagnamento, come riflessione sulla propria esperienza. Ho trovato utile proporgli, nella fase iniziale di formazione, di redigere una tesi in cui esamina il proprio problema contro cui più spesso si scontra da più punti di vista: esistenziale, psicologico, biblico, teologico, filosofico.

La formazione continua integra tutto questo come utile complemento, non come centro dell'esperienza: per chi si sente chiamato alla meravigliosa avventura di essere un cuore in cui si realizza per altri l'incontro che salva, è bello accostarsi in ascolto a tanti maestri spirituali che nella storia della Chiesa hanno fatto la stessa esperienza e per questo possono fargli da maestri. Ma attenzione: non si tratta di ricavarne ricette che funzionano da sole, perché la



conoscenza di Dio a livello esperienziale dovrà mettercela lui; e sarà questa ad essere mediatrice di salvezza, non certo un qualche metodo utilizzato a supporto.

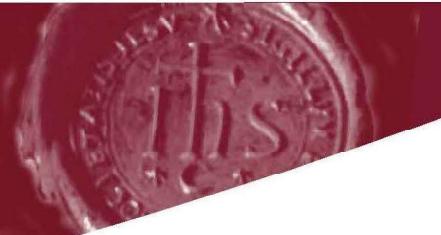
## Conclusioni

Spesso, nel colloquio con le persone che accompagnano avverto chiaramente lo svolgersi di qualcosa che mi trascende.

C'è qualcosa di sacro nell'incontro tra chi nella sofferenza si apre all'Amore e chi nell'amore si apre a chi soffre; in quest'incontro è presente il Cristo totale: crocifisso e affidato nell'uno, risorto e salvatore nell'altro. In Cristo i due diventano uno: l'abbandono dell'uno si compenetra all'accoglienza dell'altro, in un movimento che allo stesso tempo è frutto e rinnovato inserimento nel vortice dell'amore trinitario. Ogni sofferenza e ogni gioia, ogni sconfitta e ogni vittoria di chi accompagnano spiritualmente diventano allora mie, ma allo stesso tempo però avverto che esse sono solo momento di una storia che immensamente ed eternamente le supera, mossa da questo vortice, di cui il mio amore è piccolo ma prezioso alito. È lasciandomi portare da questo vento che vivo e trasmetto vita, perché tale è il frutto dell'amore nello Spirito.

Ci sono storie però in cui Dio oltrepassa qualsiasi mediazione umana, per incontrarsi, irriconosciuto amante, direttamente con la persona, in uno sconvolgente a tu per tu. Di tali incontri mi chiama ad essere testimone: colui che, con l'occhio affinato da un amore già vissuto, aiuta a vederlo all'opera. Amare è allora lasciare chi hai finora tenuto in braccio arrischiare i primi passi da solo, a ciò chiamato da un Dio che adesso si fa silenzio che attende una risposta, fiducia che invoca una responsabilità. È perfino dire buono ciò che la persona, disorientata, soffre, indicandolo come occasione per un incontro in cui è attesa diversa da un Dio diverso.

Mediazione o testimonianza, comunque l'amare si fa Parola di Dio anche per me. Scopro il mio volto in ciò che di me vive e trema nell'accompagnarla. E nel mio esserle prossimo s'aprano vie ignote a me stesso, così che, donando ciò che non sapevo di avere, mi riapproprio



di me, divento ciò che, senza conoscerlo, sono. E quel che sono nello stesso tempo è mio e non viene da me: è l'io sono che, per grazia offerto e per bisogno accolto, diventa l'io sono che sono io. Amato amante, posso solo vivere di ciò che io sono. E nello stupore di una strana storia – ...e meravigliosa! – mi lascio volare sulla Sua scia, di cui non conosco la rotta. Ma sempre più dolce mi è tale rischio!