

三场开放麦，接着去录综艺，然后拍杂志、去健身。回家收拾行李直奔机场，落地赶到录制现场，再登台讲脱口秀。有粉丝猜测，他忙得像个“风轱辘”的原因，是为了给儿子小野赚奶粉钱。刘旸摇头否认，最初站在聚光灯下，他得到过编导和节目的支持，再受邀自然是“知恩图报”，“再忙肯定也要回来的”。但一旦拿起麦克风，站上舞台，刘旸核心干的是一件事——就是表达。表达，是他求生的结果。

去年参加节目之前，刘旸特意重读了一遍《梵高传》。这本书他在高中时翻来覆去地看过，年少走来，这位生前潦倒的画家就是指引自己的偶像。“梵高是一个不问结果的人，过程要拼命，他只是一味地在画而已，他的核心是表达自己，把心中那团火释放出来就好。”

再后来，刘旸在喜剧的道路上每走一步，都能想到梵高。他也抱着这样的心态去管理自己的预期，告诉自己真正追求的是什么。“因为你一旦以结果为导向，那么，你的动作会失衡，会为了赢，为了多几票，做很多改变自己的事情。我很庆幸，在这期节目里我没有。”

刘旸说，偶像是理想世界自己的投射，“你喜欢的不是那个人，更多喜欢的是在他身上看到你们共性的部分”。在

痛苦，创作；再痛苦，再创作，只要步履不停，就能做到“不痛苦的焦虑”。

专场《身心俱疲》的舞台上，在播客节目《无聊斋》的麦克风前，刘旸早已把光洒向了更多人的心里，那些光之黑眸，穿透寂寥宇宙，同频共振，合二为一。

牢笼：蜡做的翅膀

神话中的伊卡洛斯因飞得太高，双翼上的蜡遭太阳融化跌落水中丧生，后被埋葬在一个海岛，成为了遗憾。在这个专场里，刘旸试图也把自己那双蜡做的翅膀，展示给观众看。

翅膀上，有着脆弱、焦虑、惶恐、自卑。但飞向太阳仍然是值得的。“如果你热爱飞翔，天空就是你的宿命。伊卡洛斯是个不一样的人，我也希望你看完这个专场后能觉得，刘旸这个人，挺不一样的。”

时间回到2019年，刘旸开始做播客，粉丝聚集得多了，各种刺耳声音猛地一下子涌了进来，他没有做好完全的准备。负面评价仿佛自己长了脚，在信息茧房里精准找到刘旸，主动展示

给他看。看久了，刘旸产生了极大的自我怀疑，“这么多人不喜欢我，我要怎么改。完了完了，我是不是真的做错了什么”。

解释，不知道从何说起；解释完，又陷入另一种误解。那之后，刘旸陷入了一种糟糕的状态。他悄悄退出单立人的微信群，跟很多老朋友一度断了联系，甚至在脱口秀的世界里，也横生出些许迷茫。刘旸踏进了一片漆黑之中。

夜深人静的时候，可怕的念头在脑海肆意生长。疯狂的工作节奏下，刘旸的身体发出求救信号，耳朵、膝盖、脚踝、尾椎接连出现问题。但刘旸不喜欢倾诉，憋在心里总比要求没有经历过的人共情，更容易一些；那些安慰话术“你不听就行了”，根本就是“隔靴搔痒”。

刘旸开始寻求心理医生的帮助，外人看来微不足道的小事，一股脑倾泻而出。比如，在新东方关系很好的老师离职后拉黑了他，让他一度以为自己做错了什么。咨询师告诉他会不会有可能，对方离职后删掉了所有同事或者误删。这个回答让他惊觉，原来