



刘旸的脱口秀专场演出。图片由受访者提供

自己一直被囚禁在牢笼。

刘旸性格里本来就蒙着一层灰暗的底色，但站在舞台，他的压力转化成另一种形态——试图快速且用力地讲段子，炸场到寸草不生。“我希望我不痛苦，但我不希望我不焦虑。焦虑没问题，但我要能继续往前跑，不能只是坐在那里痛苦。”

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”。

2021年，刘旸停掉了为期一年的心理咨询，尝试与负面情绪对抗和自救。那年，他仍然停留在付出了120%的努力，就想要看到满意结果的层面。到了2023年，他在全国各地开了专场，有炸场也有冷场，时常自省，偶尔崩溃，也放下了对结果的执念。

在《伊卡洛斯》专场巡演最后一站，刘旸收到了一个观众的长串私信“小作文”，言辞激烈地骂他。内容成功曲解了他每一个段子，刘旸想逃跑，不想受这个委屈，但吹了一晚上呼啸的冷风，他又出现在舞台上。

最后返场，刘旸念出了那篇“小作文”，对方一条一条列，他就一条条吐槽回去。观众乐疯了，刘旸把信丢出去的瞬间，似乎释然了。如果一件事情惨到荒谬，反而把自己逗笑。生活中充满着荒谬，但生活的本质才是喜剧。

时间久了，刘旸将互联网上的发言分为两种，一种是被这拨人骂的发言，另一种是被那拨人骂的发言。既然说任何一句话任何一个字都有可能被拿到放大镜下审判，那最有效的做法是不看评价，创作不停。“这是我这两年核心的改变。”刘旸说。

8月30日，刘旸在微博上写道：“想在互联网上不被误解是对互联网最大的误解。”放弃让所有人喜欢的企图和讨好他人的冲动，在亿万人中，找到喜欢自己的那批人。刘旸告诉自己：“在难搞的日子里，一定要笑，因为笑有出头天。”

原生：看见小时候

刘旸喜欢的一位偶像曾说：“如果有一天我们消失在聚光灯外，而这个世界上，美好依然存在，希望你们继续热爱。”人可能消失，但精神不会。刘旸坦言，在这点上做得并不好。他喜欢自己的作品，喜欢自己的角色，唯独不喜欢那个真实的自己。

或者说，他骨子里认为，那个真实的自己，不值得被喜欢。

刘旸紧绷的性格，多少与童年有点关系。他生活在一个双教师家庭，三岁认识3500个字，即使考试得了第一名，父母也会告诉他，别骄傲，这个第一并不