

Häpeän filosofiasta

VALTTERI VILJANEN

Viimeaikaisessa filosofianhistoriallisessa tutkimuksessa on kiinnitetty yhä enemmän huomiota siihen, että ainakin osa tunteistamme on muuttunut historian saatossa. Lieneekin ilmeistä, että tunte-elämämme on merkittävässä määrin erilaista kuin esimerkiksi voimakkaasti kristinuskon leimaamalla keskiajalla. Toisinaan näkee väitettävän, että myös suhteemme häpeään olisi muuttunut varsin radikaalisti tai että se olisi jopa kokonaan kadonnut esimerkiksi suomalaisesta nykykulttuurista. Se olisi yllättävää, sillä häpeällä on vahvat perinteet kulttuurissamme: jo luomiskertomuksen mukaan Aatami ja Eeva tunsivat alastomuudestaan häpeää heti syntiinlankeemuksen jälkeen. Häpeän pitkän historian lisäksi myös sen luonteen filosofinen analyysi antaa viitteitä tunteen itsepintaisuudesta. Lisäksi on huomattava, että se on edelleen vilkkaan keskustelun, myös filosofisen, kohteena. Arvioisinkin väitteet häpeän kuolemasta suuresti ennenaikaisiksi, niin syväälle tämä tunne on meihin sosiaalisina olentoina pureutunut.

Häpeä tunteena

Häpeää on perinteisesti luonnehdittu tunteeksi, joka syntyy, kun huomaamme muiden suhtautuvan meihin tai tekoihimme kielteisesti. Muutama esimerkki klassikkoajattelijoilta antaa tuntumaa tähän. Aristoteles sanoo, että häpeäminen "on määritelty jonkinlaiseksi kunniattomuuden peloksi, ja se ilmenee samaan tapaan kuin vaarojen pelkääminen" (*Nikomakhoksen etiikka*, IV kirja, 9. luku). Modernin filosofian isähahmona pidetty René Descartes puolestaan kirjoittaa: "Häpeä [...] on surun alalaji, joka perustuu [...] itseen kohdistuvaan rakkauteen ja syntyy käsityksestä tai pelosta, että on moitittu" (*Sielun liikutukset*, § 205). Hänen seuraajansa Benedictus de Spinoza, joka pyrki mahdollisimman tarkkoihin tunteiden määritelmiin, on samoilla linjoilla: "Häpeä on surua, johon liittyy idea jostain teosta, jota kuvittelemme muiden moittivan" (*Etiikka*, affektien määritelmä 31). Vaikka luonnehdintoja ei voikaan pitää tyhjentyinä, ne tuovat esiin sen, että puhe häpe-

än tunteen sosiaalisesta luonteesta on filosofian klassikkotekstien valossa hyvin perusteltu. Yhdysvaltalaisfilosofi David Vellemanin mukaan voidaankin sanoa, että häpeän (nyky)filosofisen ja laveasti ymmärretyn vakioanalyysin mukaan kyse on tunteesta, joka syntyy, kun ihmisen itsearvostus laskee hänen pohtiessaan sitä, miten muut häneen suhtautuvat.

On kiinnostavaa, että varsin erilaisia lähtökohtia edustavat nykyfilosofit ovat päätyneet jokseenkin samankaltaisiin johtopäätöksiin häpeän sosiaalista luonnetta analysoidessaan. Saksalaisesta hermeneutiikasta – varsinkin Martin Heideggerilta – ammentava kanadalaisfilosofi Charles Taylor on ihmistieteitä käsittelevissä kirjoituksissaan (erityisesti "Self-Interpreting Animals") painottanut sitä, että ihmiset ovat "itseään tulkitsevia eläimiä", joiden identiteetti ja olemisentapa muodostuvat pitkälti kulttuurisesti välittyneiden itsetulkintojen kautta. Esimerkkinä hän on käyttänyt nimenomaan häpeän tunnetta, joka Taylorin mukaan (ja mielestäni aivan oikein) on mahdollinen vain tietyssä sosiokulttuurisessa viitekehyksessä, jossa ihminen elää.

Häpeä on Taylorin mukaan tunne, joka syntyy, kun kokeva subjekti tulkitsee tietyn tilanteen häpeälliseksi, ja tulkintaprosessiin puolestaan liittyy koko joukko muita arvoja ja merkityksiä, nimittäin sellaisia, joita kuvataan sanoilla kuten alhainen, kunnianton, halveksuttava tai valheellinen. Taylor painottaa, että häpeän tunteen taustalla on aina jokin laajempi kulttuuristen merkitysten järjestelmä, jota vasten ja jonka kautta rakentuu yksilösubjektin tapa kokea elämäänsä: hän omaksuu tietyn tavan suuntautua todellisuuteen ja suhtautua elämäntapahtumiin, tavan nähdä jokin tapahtuma juuri esimerkiksi häpeällisenä ja kokea tulkittaa vastaava tunne. Otettakoon esimerkiksi vaikkapa perinteinen (protestanttinen) suhde työhön: kulttuurissa, jossa ihmisen identiteetti, paikka yhteiskunnassa ja hänen nauttimansa arvostus määrittyy ensisijaisesti työn kautta, työttömyys on koettu hyvinkin häpeällisenä asiana. Lienee kuitenkin selvää, että esimerkiksi suomalaisessa yhteiskunnassa on viime vuosikymmenten aikana tapahtunut suuria muutoksia, joiden myötä suhde työttömyyteenkin on muuttunut: jos työtä ja siinä menestymistä ei enää korosteta elämän keskeisimpänä tekijänä ja työtilanteen nähdään riippuvan maailmanlaajuisista taloudellisista prosesseista, joihin yksilöllä ei ole paljoakaan vaikutusmahdollisuuksia, ei myöskään työttömyyttä olla enää taipuvaisia kokemaan samalla tavoin hä-

peälliseksi kuin ennen. Näin ollen häpeän tunnetta ei voida erottaa siitä sosiokulttuurisesta viitekehuksesta ja elämismaailmasta, johon kuulumme.

Taylorille häpeä on esimerkki siitä, kuinka ihmisenä oleminen rakentuu itsetulkintojemme kautta. Se on hänelle kuitenkin erityisen merkittävä esimerkki muun muassa siitä syystä, että häpeä koskee sitä, miten haluamme itsemme nähtävän julkisessa tilassa; siten kyse on tunteesta, joka kuuluu aivan sosiaalisen olemisemme ytimeen. Angloamerikkalaisen kulttuuripiirin niin sanottuun analyttiseen moraalifilosofiaan kiinnittyvä Velleman on merkittävässä tutkimuksessaan ”The Genesis of Shame” painottanut juuri yksityisyyden, julkisuuden ja häpeän tunteen välisiä suhteita. Hänen mukaansa se, minkä koemme yksityiseksi, piilee häpeän tunteen keskiössä; meillä on perustava tarve pitää määrättyt asiat yksityisinä ja antaa toisten puolestaan näkyä julkisuudessa. Velleman toteaaakin, että olemme itseämme esittäviä olioita (self-presenting creatures), jotka rakentavat itselleen omanlaisensa ulkoisen kuvan: sosiaaliseen kanssakäymiseen pyritään osallistumaan juuri tietynlaisena julkisena persoonana, joka ei suinkaan sisällä (emmekä oleta sen sisältävän) kaikkia piirteitämme – vain ne, jotka haluamme kuuluvan julkiseen minäämme. Epäonnistuminen tässä hankkeessa aiheuttaa häpeän tuntemuksen. Syynä on se, että kun muut ihmiset saavat tietää meistä jotakin, minkä haluaisimme pitää yksityisenä, kyseenalaistuu itse asiassa koko kykymme antaa itsestämme tietty julkinen kuva. Sosiaalisina olentoina se puolestaan uhkaa ei mitään vähempää kuin asemaamme täysimääräisinä sosiaalisina toimijoina, mikä ymmärrettävästi herättää kielteisen tuntemuksen, nimittäin häpeän tunteen. Siten häpeän tunne on jotakin kaikille ihmisille ominaista, vaikkakin ne asiat, joiden paljastumisesta häpeän tunne kumpuaa – mitkä siis ovat asioita, jotka halutaan pitää yksityisinä – olisivatkin pitkälle vallitsevien sosiaalisten normien määräämiä, kuten Velleman huomauttaa.

Häpeä ilman kielteistä arviota

Vellemanin analyysistä voidaan ottaa vielä muutama seikka esille. Ensinnäkin häpeää synnyttävään tilanteeseen ei välttämättä tarvitse liittyä muiden kielteistä arviota. Esimerkkinä siitä on, että myös sinänsä myönteinen, mutta ulkoiseen kuvaamme sopimaton

julkisuus voi aiheuttaa häpeää. Velleman mainitsee tilanteen, jossa kirjoittamamme runo tulee tarkoittamattamme muiden näkemäksi: vaikka se saisikin osakseen arvonantoa, olemme taipuvaisia kokemaan (paitsi ylpeyttä myös) häpeää, sillä kyse on epäonnistumisesta toivotunlaisen julkisuus kuvan antamisessa. Toiseksi on huomattava, että Velleman tuntuu suhtautuvan häpeään varsin myönteisesti: kyse on sosiaaliseen toimijuuteen elimellisesti liittyvästä tunteesta. Velleman ajattelee, että häpeän tunne on todellakin menettänyt merkitystään – syynä on se, että yksityisyyden tunne on alkanut hiipua nykykulttuurin suosiossa liiaksi ekshibitionismia, oman itsen julkisuudessa paljastamista.

Itse tekisin edellä sanotun perusteella seuraavan tiivistyksen. Häpeä on tunne, joka kertoo meistä ihmisistä jotakin olennaista: osallistumme jatkuvasti julkiseen toimintaan, jossa on myös identiteetti pelissä – minuus, jota rakennamme ja arvioimme itseämme ympäröivän sosiaalisen ja kulttuurisen todellisuuden tarjoamien ajattelutapojen kautta. Kun tämä minuuden rakennus- ja esittämishanke joltakin osin epäonnistuu (tavallisesti siten, että merkittäviksi kokemamme ihmiset arvioivat meitä kielteisesti), olemme taipuvaisia kokemaan häpeäksi kutsuttua tunnetta, sillä olennaisesti sosiaalisina olentoina reagoimme siihen, että muut eivät näekään meitä siinä valossa kuin haluaisimme. Äärimmillään kyse voi olla jopa sen vaarantumisesta, että meidät tunnustetaan sosiaalisen kanssakäymisen täysivaltaiseksi osapuoleksi, siis ihmisyyhteisön jäseneksi. Siten häpeän tunne kumpuaa syvältä ihmisenä olemisen ytimestä.

Hyvä vai huono asia

Edellä sanottu selvitys häpeän filosofisesta luonteesta ei kerro kuitenkaan vielä mitään sen arvosta. Vaikka olettaisimmekin häpeän kytkeytyvän ihmisenä olemisen perustaan, voidaan esittää kysymys, onko lopulta kyse hyvästä vai huonosta asiasta. Filosofian klassikkoajattelijoiden kirjoituksista välittyy kuva siitä, että vastauksen olisi oltava lähinnä jälkimmäinen. Häpeästä melko pitkällisesti kirjoittava Spinoza tarjoaa merkittävän esimerkin siitä, miten tunteeseen on suhtauduttu: kyse voi olla siinä mielessä hyvästä asiasta, että se voi saada meidät toimimaan kunniallisesti (voisi kenties sanoa ”elämään ihmisiksi”), kun emme muuten siihen kykenisi. Pohjimmiltaan häpeä on kuitenkin kielteinen asia:

toimintavoimamme vähenemistä kuvastava surun passiivinen tunne, jota järjen ohjaama, aktiivinen ja aidosti hyveellinen ihminen ei tarvitse (eikä edes koe). Spinozan mukaan se on nimenomaan kunnianhimoisen ihmisen suurin kauhu. Myös kantilaisen velvollisuusetiikan näkökulmasta on vaikea pitää häpeää kovin arvokkaana asiana: jos moraalinen ihminen toimii vapaasti ja velvollisuudentuntoisesti oman järjensä asettamaa moraalilakia kunnioittaen, ei häpeän kaltaisilla muiden ihmisten arvostuksiin liittyvillä tuntemuksilla näyttäisi itse asiassa olevan mitään tekemistä moraalisuuden tai oikein toimimisen kanssa. Riippumatta tunteen mahdollisesta hyödyllisyydestä kyse näyttäisi olevan jonkinlaisesta moraaliperiaatteiden ulkopuolisesta motivoivasta tekijästä.

Häpeässä on kuitenkin puolensa. Juha Räikkä on huomauttanut, että häpeä auttaa meitä luovimaan sosiaalisen todellisuuden karikoissa hieman samaan tapaan kuin kivun tunne auttaa meitä välttämään fyysistä vahingoittumista. Lisäksi lienee selvää, että häpeä kertoo kokijastaan ainakin sen myönteisen seikan, ettei hän ole totaalisen paatunut ja täysin kyvytön ottamaan huomioon muita ihmisiä. Seuraava katkelma Spinozalta ilmaisee edellä sanotun tiiviisti:

"[H]äpeäkin, vaikka ei ole hyve, on kuitenkin hyvää sikäli kuin se osoittaa, että häpeän valtaan joutuneessa ihmisessä on halua elää rehellisesti; samoin myös kipua sanotaan hyväksi sikäli kuin se osoittaa, ettei loukkaantunut ruumiinosa vielä ole kuoliassa. Siksi vaikka jotain tekoa häpeävä ihminen onkin surun vallassa, on hän silti täydellisempi kuin häpeämätön, jolla ei ole mitään halua elää rehellisesti." (Etiikka, IV osa, proposition 58 huomautus.)

Descartes kirjoittaa *Sielun liikutuksissa* (§ 206) jokseenkin elitistiseen tyyliin siitä, kuinka rationaalinenkaan ihminen ei ole täysin häpeän ulottumattomissa:

"Kunnialla ja häpeällähän on sama tehtävä: ne kannustavat meitä hyveeseen, toinen vetoamalla toivoon ja toinen pelkoon. Pitää vain harjaannuttaa arvostelukykyään tunnistamaan, mikä todella ansaitsee moitteen tai kiitoksen, niin ettei häpeä hyvän tekemistä [...] Mutta ei ole hyvä vapauttaa itseään kokonaan näistä passioista [...] Sil-

lä vaikka rahvaan arvostelukyky olisikin kovin keho, emme kuitenkaan voi elää ilman kansaa, jonka arvostus on meille tärkeää. Tämän vuoksi meidän on usein seurattava pikemminkin sen ulkoista toimintaamme koskevia mielipiteitä kuin omiamme."

Siten häpeässä näyttäisi olevan useimmiten tietty irrationaalinen elementti, mutta Descartes tuntuu suhtautuvan asiaan varsin pragmaattisen kepeästi. Häpeän tunne siis kiistatta edistää yhteisön arvojen mukaista toimintaa, mikä voi monesti olla hyvä asia; juuri sen myöntävät jo mainitut klassikkoajattelijatkin, vaikkeivät he tunteelle kovin korkeaa arvoa annakaan.

Häpeä suomalaisessa kulttuurissa

Nykyfilosofien näkemysten valossa häpeää voidaan tarkastella hieman toisessa valossa. Sosiaalisuudessaan ja henkilökohtaisuudessaan häpeän tunnetta voi pitää merkinä siitä, että sosiaalisen ympäristön odotukset ovat sisäistyneet, tulleet erottamattomaksi osaksi meitä. Siinä ei ole sinänsä mitään yllättävää tai ongelmallista: kuten Taylor painottaa, itseämme tulkitsevina olentoina rakennamme aina vääjäämättä identiteettiämme kulttuuristen mallien kautta, mikä tekee meistä sellaisia kuin olemme. Asiassa piilee kuitenkin vaaransa: voisi väittää, että esimerkiksi Suomessa häpeä on ollut, ainakin perinteisesti, merkittävässä määrin *yliarvostettu* tunne, jonka on monesti katsottu kertovan kokijansa arvostelukykyisyydestä (voidaan esimerkiksi todeta: "ainakin hän ymmärsi hävetä").

Oikeastaan voisi sanoa, että häpeällä on ollut suomalaisessa kulttuurissa niin keskeinen asema, että se kertoo ranskalaisen filosofin, historioitsija ja yhteiskuntateoreetikko Michel Foucault'n termein tietystä kulttuurillemme leimallisesta subjektivaatiotavasta, toimintamallista, jonka pohjalta luomme suhteen itseemme sekä tulkitsemme ja tarkkailemme itseämme. Siten häpeän tunteen tärkeyden taustalta voi katsoa löytyvän tietty tapa määrittää oma identiteetti hyvin pitkälle arvioimalla omaa elämää suhteessa yleisesti vallalla oleviin sopivaisuus- ja kunniallisuuskäsityksiin. Sanotaanhan, että suomalaiselle on tyypillistä pohtia "mitäköhän tuokin minusta ajattelee" – yksi merkki aivan tietynlaisesta tavasta rakentaa oma minuus, jossa subjekti määrittää oman elämänsä ja toimintansa arvon ennen kaikkea sen kautta, täyttävätkö se yhtei-

ön hyväksymät normit. Jos siinä (ainakin riittävän selvästi) epäonnistuu, seurauksena on häpeän tuntemus. Toista foucault'laista käsitettä käyttäkseni kaikilla ihmisillä kaikkina aikoina voidaan väittää olevan määrätty ”eksistenssin estetiikkansa” – käsitys siitä, millainen elämä on kaunista ja arvokasta – mutta tuntuisi siltä, että Suomessa tämän estetiikan rakentamisessa on perinteisesti otettu varsin vähän yksilöllisiä vapauksia. Näin se, onko elämäme kaunista vai rumaa, arvokasta vai arvotonta, on ollut poikkeuksellisen vahvasti sosiaalisesti määrittynyttä, mikä voisi selittää sen, että mahdollinen kokemus oman elämän rumuudesta – siis epäonnistumisesta omassa elämänprojektissa tai ainakin jollakin sen keskeisellä osa-alueella – ei jätä päällimmäiseksi mitä tahnassa kielteistä tuntemusta (kuten surua tai katumusta) vaan nimenomaan häpeän tunteen.

Sosiaalisen ulottuvuuden omaavana tunteena häpeä mahdollistaa myös voimakkaan kontrollin: jo pelkkä pelko häpeään joutumisesta – ei siis edes itse häpeä – voi toimia vahvasti toimintaamme ohjaavana tekijänä. Juuri siksi häpeän tunne on epäilemättä usein toiminut (Foucault'ta soveltaen) sosiaalisen vallankäytön välineenä diskurssien (eli puhe- ja luokittelutapojen) kentällä, jolla esimerkiksi tietyt teot ja ihmiset on leimattu hulluiksi, perversseiksi tai sairaiksi. Siten häpeä on voinut toimia tärkeänä emotionaalisena elementtinä, jonka kautta sosiaalinen valta on, Foucault'ta mukaillekseni, *saanut otteen mielestä* (Foucault väittää, että esimerkiksi kouluissa, armeijoissa ja vankiloissa harjoitettavien kurinpidon menetelmien kautta valta on ottanut haltuun modernin yksilön ruumiin tehden siitä tuottavan ja alistetun välineen). Häpeää pelkäävä ihminen kontrolloi toimintaansa suhteuttamalla sitä jatkuvasti sosiaalisiin odotuksiin riippumatta niiden järkevyydestä tai pätevyydestä, ja juuri tällä epäautonomisella piirteellä on usein suuresti elämää rajoittava, traumatisoiva ja irrationaalista kärsimystä aiheuttava vaikutus.

Vaikka arvelen häpeän moralistin lempitunteeksi – onhan se tunne-elämän piirre, jonka kautta on usein varsin vaivatonta vaikeuttaa muiden käyttäytymiseen – en olisi kovin vakuuttunut siitä, että epäautonomisuudella välttämättä olisi eettistä toimintaa vahvistava vaikutus: koska kyse on hyvin voimakkaasti kielteisestä tunteesta, voi sen välttäminen ajaa toimimaan myös tavalla, jonka tunnistamme selvästi vääräksi – esimerkiksi oman toiminnan häpeälliseksi koettujen seurausten peittelemiseen epäre-

hellisin keinoin. Ja vaikka toisaalta tietäisimme, ettemme ole tehneet mitään väärää tai pahaa, on identiteettimme väkisinkin siinä määrin sosiokulttuurisesti määrittynyt, että on vaikeaa jos ei mahdotonta suhtautua välinpitämättömästi elämämme tai tekojemme häpeälliseksi leimaamiseen. Häpeää voidaankin kritisoida siitä, että se on usein autonomisen ja autenttisen – vapaan ja omaehtoisen – elämän tiellä. Monitulkintaisen aforistisesta ilmaisustaan tunnettu Friedrich Nietzsche saattaakin viitata juuri tähän, kun hän julistaa *Iloisessa tieteessään* (§§ 274–5): ”*Mikä on sinusta inhimillisintä?* – Säästää jotakuta häpeältä. *Mikä on saavutetun vapauden sinetti?* – Se, ettei enää häpeä itseänsä.” Nähdäkseni eräs häpeän traagisimmista piirteistä on se, miten usein tunne toimii omien kykyjen ja itsensä toteuttamisen tarpeettomana esteenä. Häpeä voi myös saada meidät kadottamaan asioiden suhteellisen tärkeyden ja mittasuhteiden tajun: tunteen piinaama osoittaa monesti kohtuuttoman vähän ymmärtämystä itseään kohtaan ja on itselleen suorastaan armoton. Tuloksena voi olla riskejä kaihtava ja rajoittunut elämä – tavallaan elämän itsensä pelkääminen.

Kuten alussa totesin, toisinaan sanotaan, että suomalainen kulttuuri on viime vuosikymmenien aikana muuttunut siten, että häpeän tunne on laantunut tai jopa kokonaan menettänyt merkityksensä. Saattaa olla, että kaupungistuneessa yhteiskunassa tapamme rakentaa identiteettejämme on muuttunut entistä yksilöllisemmäksi ja että olemme siten tulleet aiempaa vähemmän alttiiksi häpeän tuntemuksille. Itse kuitenkin uskon, että kyse on pikemminkin pirstoutumisesta alakulttuureihin, joilla voi olla toisistaan suurestikin eroavat käsitykset arvokkaasta ja hyvästä elämästä; on vaikea nähdä, miksei näihin arvojärjestelmiin sitoutunut yksilö haluaisi tulla hyväksytyksi merkittäviksi katsomiensa ihmisten silmissä. Arvelisinkin häpeän vain alueellistuneen siten, että on entistä vaikeampi löytää laaja-alaisia sosiaalisia viitekehyksiä tai koodistoja, joiden kautta esimerkiksi kokonaisen kulttuuripiirin väestö hahmottaisi elämänsä. Sosiaalisina olentoina olemme siis häpeästä pääsemättömissä, mutta aivan kuten meidän tulee olla *sensitiivisiä* muiden näkemyksille, on meidän myös tiedostettava vallankäyttö, jolle häpeä meidät altistaa. On tunnistettava ne kulttuurimme piirteet, jotka antavat tunteelle liiaksi voimaa, pohdittava itse, millaista elämää pidämme eettisesti korkeatasoisena, ja pyrittävä toimimaan tälle näkemykselle uskollisesti. Häpeällä

on sijansa, mutta korostunut taipumus antaa muille valta määrittää oman elämämme arvokkuus tekee meistä helposti aivan liian hauraita.¹

Kirjallisuutta

- Aristoteles. Nikomakhoksen etiikka. Suomentanut Simo Knuuttila. Helsinki: Gaudeamus, 1989.
- Descartes R. Sielun liikutukset. Suomentanut Timo Kaitaro. Kirjassa: Descartes, Teokset IV. Helsinki: Gaudeamus, 2005.
- Foucault M. Tarkkailla ja rangaista. Suomentanut Eevi Nivanka. Helsinki: Otava, 1980.
- Foucault M. Seksuaalisuuden historia I–III. Suomentanut Kaisa Sivenius. Helsinki: Gaudeamus, 1998.
- Nietzsche F. Iloinen tiede. Suomentanut J. A. Hollo. Helsinki: Otava, 1989.
- Räikkä J. Alaston häpeä. *Synsygus* 4/2009: 18–20.
- Spinoza. Etiikka. Suomentanut Vesa Oittinen. Helsinki: Gaudeamus, 1994.
- Taylor C. Self-Interpreting Animals. Kirjassa: Taylor C. Human agency and language. *Philosophical Papers I*. Cambridge: Cambridge University Press, 1985, s. 45–76.
- Velleman J D. The Genesis of shame. *Philosophy & Public Affairs* 2001; 30: 27–52.

¹ Haluan kiittää Hanna Meretojaa ja Juha Räikkää arvokkaista kommentista ja avusta tämän kirjoituksen laatimisessa.

Mielenterveyden ongelmiin liittyvä stigmatutkimus Suomessa

ESA AROMAA, KRISTIAN WAHLBECK

Suomalaisen, mielenterveyden häiriöihin liittyvän stigmatutkimuksen historia ulottuu lähes viidenkymmenen vuoden taakse. Siinä voidaan erottaa kolme keskeistä tutkimuslinjaa. Pisimpään on tutkittu väestön keskuudessa vallitsevia asenteita mielenterveyden ongelmien kanssa painivia ihmisiä kohtaan joko postikyseilyillä tai puhelinhaastatteluin. Tutkimuksilla on saatu tietoa leimaavien asenteiden ja mielipiteiden esiintymisestä eri väestöryhmissä sekä tietoa asenteisiin vaikuttavista tekijöistä. Tämän tyyppisen tutkimuksen avulla voidaan suunnitella ja kohdentaa häpeäleiman vastaista toimintaa niin yksilö- kuin yhteisötasollakin.

Toinen tutkimushaara on keskittynyt mielenterveyskuntoutuksen häpeä- ja syrjäntäkokemuksiin. Laadullisella tutkimusotteella on valotettu sitä, kuinka terveydenhuollon ammattilaisten käyttämät luokittelujärjestelmät ja niihin liittyvä kieli vaikuttavat palveluiden käyttäjien identiteettiin, toiseuden kokemiseen ja itsensä leimaamiseen. Tällaisilla tutkimuksilla saadaan tietoa ja ymmärrystä palveluiden käytön koetusta leimaavuudesta ja itsensä leimaamisen mekanismeista. Määrällisellä tutkimuksella on puolestaan pystytty tekemään kansainvälisiä vertailuja siitä, kuinka suurella osalla mielenterveyspalveluiden käyttäjistä on leimaamiskokemuksia. Kolmannessa tutkimuslinjassa on selvitetty joidenkin tiettyjen ryhmien kuten opiskelijoiden tai terveydenhuollon ammattiryhmien asenteita sellaisia henkilöitä kohtaan, joilla on mielenterveyden ongelma.