NE KARIÉRNÍ ŽEBŘÍK, ALE CESTA… JAK V PORADENSTVÍ POMÁHAJÍ METAFORICKÉ KARTY

Jitka Štádlerová

Když se ve škole řekne „kariérové poradenství“, většina studentů si představí přehledy oborů a tu otravnou, definitivně znějící otázku: *„Čím chceš v životě být?“*

Jenže pro sedmnáctileté je tahle otázka vlastně obtížná. Samozřejmě, že přemýšlí o budoucnosti, ale často ji nevidí jako hotový, jasný obraz. Místo toho často vnímají chaos, strach ze selhání, množství příležitostí, ze kterých si mají vybrat, srovnávání se s úspěšnějšími spolužáky, tlak a očekávání rodičů i vlastní nejistotu. Často žijí v pocitu, že když teď udělají jeden špatný krok, zkazí si celý život.

Kariéra přitom už dávno není žebřík, po kterém se buď šplhá nahoru, nebo z něj padá dolů. Každý, kdo s lidmi pracuje, ví, že realita je plná odboček, slepých uliček, nečekaných stopek a nových začátků. Mladí lidé ale tuto zkušenost ještě nemají a potřebují bezpečný prostor, kde mohou prozkoumat sami sebe.

Rozhodování o budoucnosti totiž není čistě racionální proces. Dotýká se identity, hodnot, sebevědomí i odvahy unést nejistotu. A právě v tomhle momentě skvěle pomáhají metaforické koučovací karty.

Proč obraz řekne víc než přímá otázka?

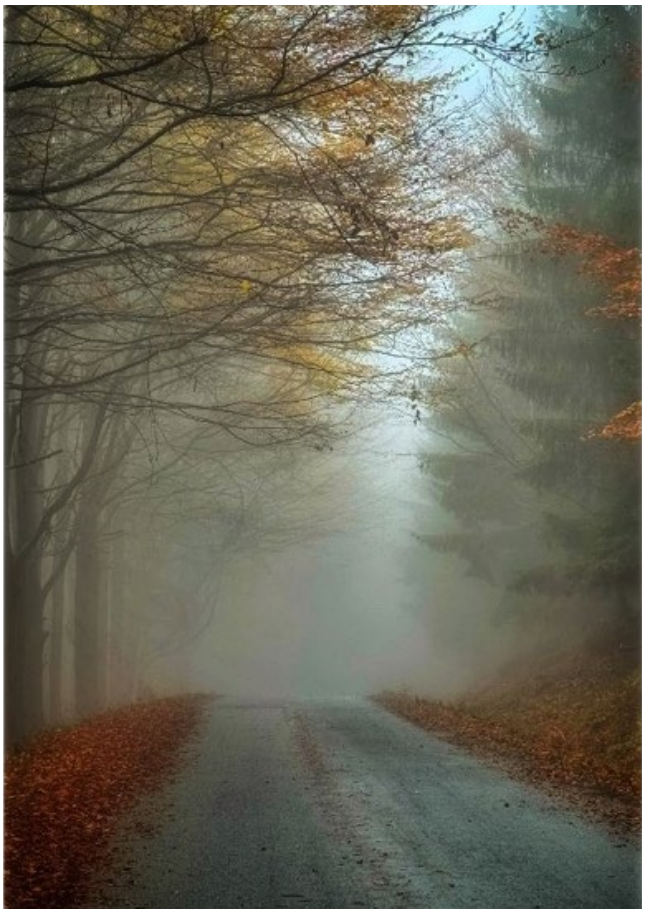
Klasické otázky jako *„V čem jsi dobrý?“* nebo *„Co tě baví?“* mají v rozhovoru své místo, ale často narážejí na zeď. Klient (a u dospívajících to platí dvojnásob) začne podvědomě zapínat racionální filtr. Hledá „správnou“ odpověď, případně opakuje fráze, které do něj horem dolem hustí okolí. Výsledkem je spíš odhad toho, co chce poradce slyšet, než upřímný pohled do vlastního nitra.

Metaforické karty na to jdou jinak. Fotografie nebo ilustrace záměrně nenabízejí jeden konkrétní význam. Když se klient dívá na obrázek, jeho mozek začne automaticky hledat paralely s vlastním životem. Najednou nemluví přímo o svých selháních, ale mluví o rozcestí, zavřené bráně, chatrném mostu nebo zarostlé stezce. Opadne z něj napětí.

V psychologii se tomu říká projekce (jak popisují např. Popova a Miloradova, 2014). Člověk do neutrálního obrazu promítá své vlastní prožívání, strachy i přání. Karta není test ani diagnóza, u které se dá propadnout. Je to bezpečný prostředník.

Jak to vypadá v praxi: Místo těžkopádného přiznání „Bojím se, že na tu školu nemám," student ukáže na kartu a řekne: *„Tahle cesta vypadá hrozně strmě a klikatě."* Dospělá klientka nemusí složitě formulovat krizi v práci, stačí, když vybere fotku rozcestí v mlze: *„Tady prostě vůbec netuším, kudy dál."*





Poradce tu není od toho, aby kartu vykládal. Jeho úkolem je ptát se tak, aby si klient svůj vlastní význam rozklíčoval sám.

Cesta jako ta nejvíc přirozená metafora

Už v roce 1980 Lakoff a Johnson ve své slavné knize ukázali, že metafory nejsou jen básnické ozdoby, ale základní způsob, jakým lidé přemýšlejí. Když říkáme, že jsme *„na křižovatce"*, že *„přešlapujeme na místě"* nebo že jsme *„vběhli do slepé uličky"*, popisujeme tím skutečné vnitřní nastavení.

Proto motiv cesty v kariérovém poradenství tak skvěle funguje. Jedna fotka dokáže bleskově otevřít témata jako životní tempo, překážky, ale i vnitřní zdroje. Přes motiv cesty se můžete klienta citlivě zeptat:

- ***Kam vlastně kráčíš? Je to tvůj směr, nebo tě tam někdo tlačí?***
- ***Neutíkáš moc rychle, nebo se naopak bojíš vykročit?***
- ***Co si neseš v pomyslném batohu (zkušenosti, talenty, vztahy) a co tě v něm naopak zbytečně tíží?***

Cesty jsou rovné, klikaté, zalité sluncem i schované v mlze, lesní pěšiny i dálnice. Klient si nevybírá z náhodných symbolů, ale z různých podob putování, což rozhovor přirozeně stáčí k tématu pohybu a životních voleb.

Od obrázku k reálnému činu

Práce s kartou má svou jasnou dynamiku. Nemá smysl spěchat na rychlé závěry. Nechte klienta u obrazu chvíli pobýt a postupujte ve čtyřech krocích:

1. **Popis:** *Co přesně na kartě vidíš? Jaká ta cesta je? (Úzká, zarostlá, bezpečná?)*

   Poradce v této fázi nehodnotí, pouze naslouchá klientovu popisu.

2. **Atmosféra a emoce:** *Jaký pocit z té karty máš? Chtěl by ses po ní vydat? Sám, nebo s někým? Co tě na ní láká a z čeho máš respekt?*

3. **Propojení s realitou:** *Kde na té fotce právě teď stojíš? Co myslíš, že je za tou zatáčkou? Co potřebuješ k tomu, abys udělal další krok?*

4. **Akce:** Tady se metafora potkává s realitou. Rozhovor nesmí skončit jen u „povídání nad obrázkem“. Vždycky musí zaznít: *Co je tvůj první, klidně úplně malý krok v tomto týdnu? Komu zavoláš? Co si zjistíš?*

Praktické techniky, které můžete hned vyzkoušet

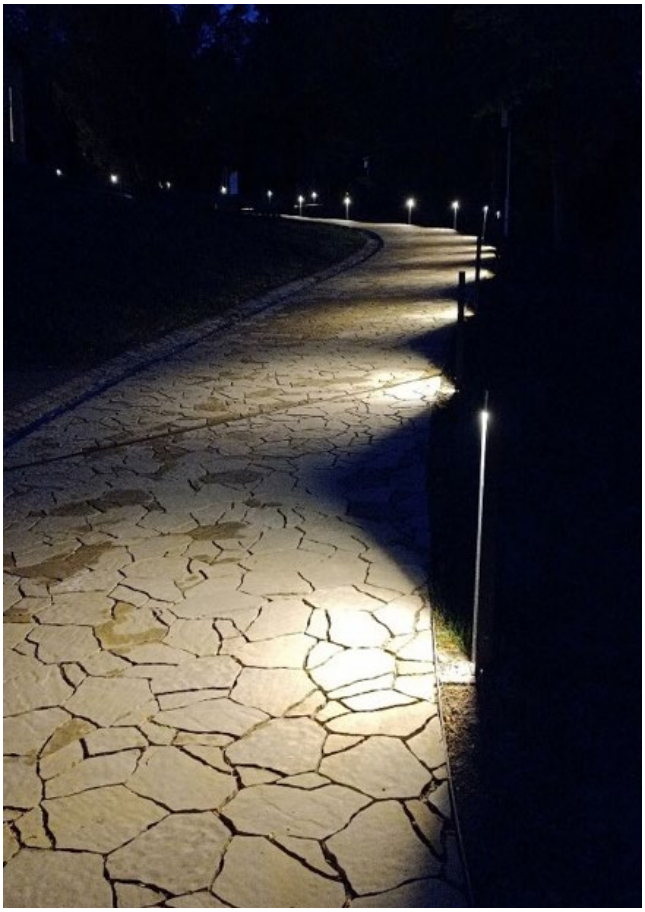
1. Kde právě stojím? (sada CESTA)

Rozložte karty lícem nahoru. Klient si vybere jednu, která nejlépe vystihuje jeho aktuální situaci.



- **Otázky např.:** *Kde přesně na tom obrázku jsi? Jdeš, stojíš, odpočíváš, nebo bloudíš? Co je zjevné a co zůstává skryté v mlze?*
- Skvělé pro začátek individuálního sezení nebo skupinového workshopu, když potřebujete prolomit ledy bez mluvení o konkrétních profesích.





2. Rozcestí: Když se láme chleba (sada CESTA)

Klient vybere kartu, která symbolizuje jeho současné dilema (volba školy, změna práce, podnikání vs. zaměstnání) a pojmenuje jednotlivé směry.

- **Otázky např.:** *Která z těch cest tě víc přitahuje? Která nabízí bezpečí a která dobrodružství? Kde slyšíš sám sebe a kde spíš přání svých rodičů či partnera?*
- Cílem není okamžité rozhodnutí, ale zvědomění ambivalence. Je normální se zároveň těšit i bát.





3. Co mám v batohu? (Sada CESTA)

Klient si vybere kartu cesty, po které chce jít, a začne analyzovat své pomyslné zavazadlo – své kompetence, silné stránky a oporu v okolí.

- **Otázky např.:** *Co už v tom batohu máš za výbavu? Které tvé vlastnosti ti pomohou ten kopec vyjít? Co tě naopak tíží a neseš to jen proto, že ti to tam přibalil někdo jiný?*
- Tímto způsobem přetavíte abstraktní otázku na silné stránky do velmi konkrétních, představitelných nástrojů.





Dveře jako symbol životní změny

Zatímco cesta mapuje proces, dveře jsou symbolem přechodu a jasné hranice. V kariéře stojíme na prahu neustále: přechod ze základky na střední, z univerzity do první práce, odchod na volnou nohu nebo změna oboru po vyhoření.

Lidé často cítí, že stojí před novou etapou, ale nemohou se pohnout z místa.

Obraz dveří jim pomáhá pojmenovat to, co je drží zpátky: *Mám vůbec právo vstoupit? Co když selžu? Kdo vlastně drží kliku, já, nebo někdo jiný?*

Tři techniky pro práci s kartami DVEŘE

1. Dvoje dveře (Porovnání alternativ)

Klient vybere dvoje různé dveře, které reprezentují dvě odlišné kariérní nabídky nebo cesty.

- **Otázky např.:** *Co vidíš za těmi prvními a co za druhými? Které otevíráš kvůli sobě a které kvůli lidem kolem? Co musíš udělat, než vůbec vezmeš za kliku?*

2. Dveře budoucího já

Klient hledá dveře, za kterými žije jeho budoucí, spokojené já. Nejde o název profese, ale o životní styl a atmosféru.

- **Otázky např.:** *Jaký rytmus života je za těmi dveřmi? Co tam ten člověk dělá každý den? Co ses musel naučit, aby ses k těmto dveřím dostal?*

3. Co nechávám za dveřmi

Technika zaměřená na uzavření starých, nefunkčních příběhů a limitujících přesvědčení (např. *„Nejsem studijní typ,“ „Musím mít hned ve všem jasno“*).

- **Otázky např.:** *Které přesvědčení zamkneš za těmito dveřmi, protože už ti neslouží? Co si naopak bereš s sebou dál?*









Etické hranice: Karty nejsou věštba ani diagnóza

Práce s vizuálními materiály dokáže bleskově vytáhnout na povrch hluboké emoce. Proto je nutné držet se pevných etických mantinelů:

- **Právo nesdílet:** Klient může kartu kdykoliv vrátit, vyměnit nebo odmítnout odpovědět.
- **Žádné interpretace poradce:** Poradce nikdy neříká věty typu: *„Tyhle tmavé dveře znamenají, že …“* Význam karty určuje výhradně a pouze klient.
- **Stopka v pravý čas:** Pokud se během rozhovoru otevře hluboké osobní téma, které nesouvisí s kariérou, úkolem poradce je bezpečně rozhovor uzavřít a klienta citlivě nasměrovat na psychoterapeuta či psychologa. Karty slouží k rozvoji a poradenství, nenahrazují terapii.

Shrnutí: Proč to celé dělat?

Podle moderních kariérních teorií (např. Savickas, 2009) kariéra není nalinkovaná trajektorie, ale příběh, který si každý z nás aktivně píše a neustále přetváří. Kariérový poradce už dnes nefunguje jako chodící vyhledávač škol a úřadů práce. Je to průvodce na cestě k sebepoznání.

Metaforické karty fakta nenahrazují, ale dávají jim lidský rozměr tam, kde suchá data nestačí. Pomáhají klientům vyslovit věty, které by jinak hledali jen stěží:

„Nevím, kde na té cestě vlastně jsem.“ „Mám strach projít těmi dveřmi.“ „Ale už vím, jaký bude můj příští krok.“

Doporučená literatura

- **Lakoff, G., & Johnson, M. (1980).** *Metaphors We Live By.* University of Chicago Press.
- **Popova, G., & Miloradova, N. (2014). Psychological mechanisms of the use of metaphoric associative cards in individual counseling.** *Psychology and Pedagogics, 42*(5), 207–217.
- **Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., & van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century.** *Journal of Vocational Behavior, 75*, 239–250.
- **Štádlerová, J. (2026).** *Manuál ke kartám CESTA.* Korálky dní. www.jitkastadlerova.cz

Obrázky – autorské fotografie ze sad CESTY A DVEŘE https://jitkastadlerova.cz/metaforicke-karty/

Autorka

Jitka Štádlerová

je lektorka, mentorka a koučka s dlouholetou praxí v osobním rozvoji, vzdělávání a práci s lidmi. Ve své práci propojuje koučovací přístup, kreativitu, metaforu, praktické nástroje a moderní technologie tak, aby lidem pomáhala lépe porozumět sobě, svým rozhodnutím i situacím, ve kterých se právě nacházejí.

Dlouhodobě se věnuje tématům komunikace, kreativity, time managementu, AI v praxi a rozvoje lidských dovedností. Je autorkou vzdělávacích programů, projektů Mimo koleje a Korálky dní a také metaforických koučovacích karet, které využívají obraz jako jemný, ale účinný nástroj pro otevření rozhovoru, reflexi a hledání nových úhlů pohledu.

info@jitkastadlerova.cz