Quali sono gli errori della comunicazione politica? Il caso delle braccia incrociate

di Paolo Franzese



Quali sono gli errori della comunicazione politica? Il caso delle braccia conserte (e tutto ciò che non stai vedendo), gli errori invisibili della comunicazione politica.

C'è un errore che vedo ripetersi continuamente nei candidati politici, a tutti i livelli, dal piccolo comune fino ai grandi palcoscenici nazionali. È un errore silenzioso, invisibile a chi lo compie, ma chiarissimo a chi osserva. Non è nel programma elettorale, non è nei contenuti, non è nei numeri, è nel corpo, è nella postura, è in quel gesto apparentemente innocuo che ho già analizzato in uno dei miei articoli più letti: le braccia conserte.

Se segui il mio blog da tempo, sai che non mi limito mai a dare definizioni superficiali. Anche nel precedente approfondimento sul tema delle braccia incrociate, ho sottolineato una cosa fondamentale: *ridurre tutto a "difesa" è un errore,* è una scorciatoia mentale. Una di quelle che fanno danni, soprattutto quando si parla di comunicazione pubblica.

Se vuoi leggere i miei articoli prima degli altri, puoi iscriverti gratuitamente alla mia newsletter:

Eppure, nonostante questa consapevolezza, continuo a vedere politici che salgono su un palco, entrano in uno studio televisivo o registrano un video per i social… e si chiudono, letteralmente.

Molti credono che il significato sia interno e il 95% delle persone fa questo errore, senza saperlo (forse)…

Scendere in campo

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

C’è qualcosa che non mi è mai piaciuto in espressioni come “**scendere in campo**” o “**scendere in politica**”. Sembrano innocue, le usiamo tutti, sono entrate nel linguaggio comune dal 1994. Ma se ti fermi un attimo a pensarci, raccontano (volutamente) una visione sbagliata della politica.

- “Scendere” dà l’idea di un movimento verso il basso. Come se la politica fosse un livello inferiore rispetto a quello da cui si parte. Come se fosse un luogo in cui ci si abbassa, ci si sporca, si entra in una dimensione meno nobile. E questo, anche se non ce ne accorgiamo, costruisce nell’immaginario collettivo una percezione pericolosa: che la politica sia qualcosa di sporco, da cui è meglio stare lontani finché si può;
- “Scendere in campo”, poi, è ancora più forte. Trasforma la politica in una partita, in una competizione sportiva, in uno scontro tra squadre. Da una parte noi, dall’altra loro, vincere o perdere, attaccare o difendere. Ma la politica non dovrebbe essere questo. Non dovrebbe essere guerra, ma costruzione, non dovrebbe essere tifo, ma responsabilità.

La verità è che la politica è una cosa seria:

1. È il luogo dove si prendono *decisioni* che impattano la vita delle persone;
2. È il punto di incontro tra *bisogni* reali, *visioni* e *scelte* concrete;
3. È *responsabilità*, non performance.

? Suggerimento: E allora forse dovremmo cambiare le parole, non “scendere”, ma assumersi un impegno. Non “scendere in campo”, ma mettersi al servizio. Non entrare per combattere, ma per costruire, ascoltare, rappresentare.

Perché le parole non sono mai neutre, le parole creano realtà e finché continueremo a raccontare la politica come un campo di battaglia o un luogo in cui “si scende”, continueremo ad alimentare distanza, sfiducia, disillusione.

La politica non è un campo (assurdo pensarla così), è una responsabilità e forse, prima ancora di cambiare il modo in cui la facciamo dovremmo cambiare il modo in cui la raccontiamo.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Poi c’è la postura sbagliata nei 99% dei casi…

Incrociare le braccia

Sembra una cosa normale, vero? In realtà… il cervello di chi ti guarda la interpreta così: “Si sta difendendo”.

Perché? Perché stai coprendo la pancia, la parte più vulnerabile del corpo. È un gesto istintivo, lo facciamo senza pensarci.

? **Suggerimento**: Guarda i cani, quando si fidano davvero si mettono pancia all’aria.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Guarda i cani: quando si fidano davvero… si mettono pancia all’aria.

Massima apertura = Massima fiducia

Tu invece?

Braccia chiuse = Chiusura mentale (per chi ti osserva)

Anche se dentro di te sei tranquillo, gli altri NON lo percepiscono così.

Nei social, nei video, dal vivo: Apriti.

- Postura aperta = fiducia;
- Postura chiusa = distanza.

E la fiducia… è tutto.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Se vuoi comunicare meglio, parti da qui.

Il grande equivoco

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Quando una persona incrocia le braccia, la prima domanda che dovremmo porci non è: “cosa significa per lui?”, ma “cosa significa per chi lo guarda?”, questo è **il grande equivoco**.

- State lontani da chi parla con voi con le braccia conserte;
- Con le Braccia Conserte comunichiamo chiusura!

Nei miei precedenti articoli ho spiegato chiaramente che le braccia conserte possono derivare da due grandi categorie:

- Vulnerabilità emotiva;
- Disagio fisico.

E questo cambia completamente il modo in cui dobbiamo interpretare il gesto, se vuoi una mano per la tua comunicazione non esistare (fallo prima di un tuo concorrente):

Consulenza Personalizzata

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Tutti i contenuti sono soggetti a licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

 Partiamo da qui

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Il corpo comunica sempre.

Il corpo

Un candidato può avere freddo, può essere stanco, può essere su un palco scomodo, sotto luci forti, con una tensione addosso che non ha mai provato prima. Può essere nel mezzo di una decisione complessa, o semplicemente non sentirsi a proprio agio in quel contesto.



Un esempio (generato da ChatGPT) su come NON dovrebbero essere le foto dei candidati

Ma **il corpo** reagisce prima della mente, sempre.

E qui nasce il problema!

Il pubblico non ha accesso a queste informazioni:

- Non sa cosa stai provando;
- Non conosce il tuo stato interno;
- Non ha il contesto completo.

E quindi fa ciò che il cervello umano fa meglio: interpreta in modo rapido, automatico, spesso

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

superficiale… ma incredibilmente efficace.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? L'intenzione conta…

La percezione

La percezione batte sempre l'intenzione, questa è una regola che ripeto da anni nei miei seminari e nei miei articoli.



Quando incrociamo le braccia il significato è chiusura…

Puoi avere le migliori intenzioni del mondo, puoi essere sincero, aperto, disponibile. Ma se il tuo corpo comunica il contrario… hai già perso.

? **Suggerimento**: Le braccia conserte, nella mente della maggior parte delle persone, attivano associazioni immediate:

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

- Chiusura;
- Distanza;
- Protezione;
- Difesa;
- Rigidità;
- Mancanza di empatia.

E questo accade in pochi millisecondi.

Non c'è analisi razionale, non c'è riflessione, c'è una risposta emotiva immediata.

Ed è esattamente lì che si gioca la fiducia.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Preparati sui contenuti, impreparati sul corpo…

Il politico medio

Se analizzi la comunicazione della maggior parte dei candidati politici, noterai uno schema ricorrente: enorme attenzione ai contenuti, quasi nessuna attenzione al linguaggio non verbale.

- Preparano discorsi.
- Memorizzano dati.
- Studiano le risposte.

Ma dimenticano completamente il modo in cui tutto questo viene trasmesso.

Eppure, la scienza della comunicazione è chiara da decenni: una parte enorme del messaggio passa attraverso il non verbale. Non si tratta di percentuali rigide da manuale, ma di un principio semplice: *prima ancora di capire cosa dici, le persone percepiscono come lo dici.*

E "come lo dici" non riguarda solo la voce, riguarda il corpo, la postura e i gesti.

Riguarda anche, e soprattutto, quello che fai quando non stai parlando.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Quando la pressione sale…

Il momento critico

C'è un momento preciso in cui le braccia conserte diventano un errore devastante: *quando il candidato è sotto pressione (**il momento critico**)*.

Perché mentre tu pensi alla risposta giusta, chi ti guarda sta leggendo il tuo corpo. E il messaggio che arriva è quasi sempre lo stesso:

- "si sta proteggendo"
- "non è sicuro"
- "non vuole esporsi"

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

- “non è trasparente”

Non importa che tu stia solo riflettendo. Non importa che tu stia gestendo la tensione.

La percezione è già partita.

E, nella maggior parte dei casi, è negativa.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Quando il contesto scompare…

Il problema dei social

Nel mio lavoro vedo ogni giorno come i social abbiano cambiato completamente le regole del gioco.



Una catena di reazioni che il pubblico legge in pochi secondi.

Un tempo avevi tempo, tempo per spiegare, tempo per contestualizzare, tempo per recuperare. Oggi no.

Oggi hai pochi secondi, un reel, una clip tagliata, un frammento di realtà. E in quel frammento, il contesto sparisce.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Nel mio articolo precedente sulle braccia conserte ho insistito molto su questo punto: *il contesto è fondamentale per interpretare correttamente un gesto*. Ma sui social, il contesto viene eliminato.

- Rimane solo l'immagine.
- Rimane solo il gesto.

E quel gesto viene giudicato come se fosse l'intera verità.

? **Suggerimento**: Un politico che incrocia le braccia per pochi secondi durante un dibattito può ritrovarsi con decine di clip che lo mostrano "chiuso", "difensivo", "distaccato".

E quella diventa la narrativa.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Non è recitazione, è facilitazione…

Postura aperta

Qui è importante fare chiarezza su un punto: *lavorare sulla postura non significa diventare finti*.

- Non significa recitare.
- Non significa costruire un personaggio.
- Significa facilitare la comunicazione.

? **Suggerimento**: Una postura aperta non crea fiducia dal nulla, ma elimina ostacoli alla fiducia.

Quando un candidato mantiene una postura aperta:

- Le braccia sono visibili;
- Il petto è esposto;
- I gesti accompagnano il discorso;
- Il corpo è orientato verso l'interlocutore.

Il cervello di chi guarda riceve segnali coerenti con apertura e disponibilità.

E questo abbassa le difese, non è magia è biologia, è psicologia.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Ignorare la consapevolezza…

L'errore più grande

Se c'è una parola che riassume tutto questo discorso è una sola: *consapevolezza*.

Nel mio precedente articolo sulle braccia conserte ho sottolineato quanto sia importante leggere il gesto nel suo contesto, ma oggi voglio aggiungere un livello ulteriore: non basta capire gli altri, devi capire te stesso.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Devi sapere cosa fa il tuo corpo quando:

- sei sotto stress;
- sei stanco;
- sei in difficoltà;
- sei in un ambiente che non controlli.

Perché il tuo corpo parlerà comunque, anche se tu non te ne accorgi.

E se non sei consapevole, lascerai che comunichi messaggi che non vuoi trasmettere.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? È una questione di micro-segnali.

La politica di oggi

Viviamo in un'epoca in cui ogni dettaglio viene osservato, analizzato, amplificato.

- Un sorriso fuori tempo;
- Uno sguardo sfuggente;
- Una postura chiusa.

Sono tutti micro-segnali che contribuiscono a costruire (o distruggere) la percezione di un candidato.

Le braccia conserte sono solo uno di questi segnali, ma sono tra i più evidenti e soprattutto tra i più frequenti.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Oltre le braccia conserte…

Il vero messaggio

Se ti fermi al gesto, perdi il punto. Le braccia conserte non sono il problema, sono il sintomo.

Il vero problema è più profondo: *molti candidati non sono allenati a comunicare con il corpo*.

Pensano che basti parlare bene, pensano che basti avere contenuti.

Ma oggi non funziona più così, oggi la comunicazione è un'esperienza completa:

- Parole;
- Voce;
- Corpo;
- Energia.

E tutto deve essere coerente.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Situazione	Posizione corretta (aperta)	Posizione scorretta (chiusa)
Durante un discorso	Braccia lungo i fianchi o gesti naturali	Braccia conserte
Rispondendo a una domanda	Mani visibili, palmi aperti	Braccia incrociate o mani nascoste
Sotto pressione	Postura stabile, petto aperto	Spalle chiuse, corpo rigido
In un confronto	Corpo orientato verso l'interlocutore	Corpo girato, distanza fisica
Ascolto attivo	Leggero cenno del capo, postura rilassata	Braccia chiuse, sguardo rigido
Video per social	Gesti che accompagnano il messaggio	Immobilità o chiusura corporea
Sul palco	Movimento controllato e aperto	Staticità eccessiva, chiusura
Comunicazione empatica	Mani che sottolineano, apertura	Barriere fisiche tra te e il pubblico
Primo impatto	Torace aperto, postura sicura	Petto chiuso, protezione del corpo
Momenti difficili	Respiro visibile, gesti lenti	Contrazione, chiusura automatica

Ecco una tabella semplice, chiara e utilizzabile anche nella tua strategia di comunicazione.

Quali sono gli errori della comunicazione politica? Questo cambia tutto…

Conclusioni

C'è una verità che spesso viene ignorata, soprattutto da chi entra in politica convinto che basti avere idee forti e parole efficaci: le persone non votano solo ciò che capiscono, votano ciò che sentono. E quello che sentono nasce prima delle parole, prima dei contenuti, prima di ogni promessa.

- Nasce da te;
- Dal tuo corpo;
- Dalla tua presenza.

Ogni gesto, ogni postura, ogni micro-movimento racconta qualcosa. Anche quando non te ne accorgi, quando sei concentrato sulla risposta perfetta, quando credi di stare comunicando nel modo giusto.

Il punto è che non sei tu a decidere il significato finale, è chi ti guarda.

Ed è per questo che la domanda resta sempre la stessa, semplice ma potentissima: *"Cosa sto trasmettendo, anche quando non parlo?".* Perché la politica oggi non è più solo contenuto, è

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

percezione compressa, è giudizio immediato, è fiducia che nasce, o muore, in pochi secondi.

Le braccia conserte diventano allora molto più di un gesto. Diventano un simbolo. Il simbolo di una distanza, di una barriera invisibile, di un messaggio non controllato che arriva forte e chiaro anche quando non dovrebbe.

E non si tratta di eliminare un gesto, si tratta di acquisire consapevolezza. Perché chi comunica davvero non si limita a parlare bene, si allena a essere coerente in tutto ciò che trasmette.

Oggi vale più che mai una regola dura, ma reale:

> Non vince chi parla meglio.
> Vince chi viene percepito meglio.

Puoi avere il programma più solido, le idee più giuste, la visione più chiara. Ma se il tuo corpo comunica chiusura, distanza, difesa… il messaggio che passa è un altro. E quel messaggio, spesso, è quello che resta.

Comunicare non è più un'opzione, è una responsabilità, perché se non impari a gestire ciò che trasmetti, qualcun altro lo interpreterà al posto tuo.

E in politica, oggi, questo significa una sola cosa: *non esistere nel modo in cui vorresti*.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 4 Maggio 2026

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com